uma questão de tempo. O relógio corre a favor da judoca Rafaela Silva no tatame: desde criança, ela tem fama de resolver o jogo rápido, coisa de 10 segundos. Nos treinos, porém, a dinâmica é inversa. Quanto mais horas e horas de dedicação, melhor — como comprova o fato de Rafa ser a única judoca brasileira a ganhar o ouro nos Jogos Olímpicos, no Pan-Americano e no Mundial. Às vésperas de Paris 2024, como achar uma brecha na agenda para fotografar nossa edição especial de junho? Conseguimos três horinhas (no diminutivo, porque um ensaio costuma ter o triplo dessa duração) no último sábado antes do fechamento. Só deu certo pelo primoroso trabalho em equipe, que envolveu a própria atleta, claro, sua esposa, Eleudis, o assessor, Samy, e todos os colaboradores de CLAUDIA, cuidadosamente conduzidos pela diretora de arte Kareen Sayuri. Obrigada, Raquel Espírito Santo (foto), José Camarano (styling), Chicão Toscano (beleza) e João Pedro Schiavo (set design), vocês são campeões! Editado por Karin Hueck, o brilhante texto da jornalista Carol Castro passa por temas densos como racismo, doping, homofobia – mas também os sonhos: do pódio ao refrigerante preferido na comemoração que, torcemos aqui, virá *(leia na página 44)*.

Siga a leitura mergulhando no lar nada minimalista de Eduardo Camargo e Filipe Oliveira, criadores do Diva Depressão *(página 70)*. É uma reportagem inspiradora de Marina Marques sobre a decoração divertida, com direito a lavabo com paredes de pelúcia rosa, mas não só isso. Em 2009, quando Edu e Fih se conheceram, não tinham liberdade para falar abertamente sobre sua sexualidade com os familiares. Hoje, comemoram a chance de receber quem quiserem: "Troco qualquer 'rolê' pra ficar na minha casa. A galera sempre está aqui, os amigos, a família. Nossa casa virou um ponto de encontro", diz Eduardo.

Sem pressa, abra ainda seu coração para o ativista indiano Satish Kumar, de 87 anos. Numa entrevista exclusiva em sua recente passagem pelo Brasil *(página 88)*, ele dividiu comigo a única coisa que podemos, como humanidade, fazer para aproveitar o tempo que ganhamos aqui nessa casa compartilhada, a Terra: amar. Radicalmente, sem exceções. Acredito na nossa chance coletiva de vitória. E você?

Helena Galante

DIRETORA DE PORTFÓLIO
hgalante@abril.com.br
@helenagalante

INÊS 249

CLAUDIA

JUNHO 2024

CAPA

Foto Raquel Espírito Santo **Styling** José Camarano **Beleza** Chicão Toscano **Set Design** João Pedro Schiavo **Direção de Arte** Kareen Sayuri
Rafaela Silva usa colete **Ganni** para **Pulsa**; Camisa **Foxton**; Saia e gravata **Grito**; Sapato **acervo**; Lenço **Farm Rio**

APRESENTADO POR AstraZeneca

Conhecer para vencer o câncer de mama

Na luta contra a doença, a informação de qualidade é essencial para empoderar pacientes

Estima-se que no Brasil, no próximo triênio, surjam 74 mil novos casos de câncer de mama por ano[1]. Entre as principais ferramentas para as pacientes que enfrentam essa batalha está a informação de qualidade. Cada jornada é única, por isso conhecer o próprio corpo, o histórico familiar e os tipos de tratamento são peças essenciais. “No caso de um diagnóstico confirmado, a informação empodera a paciente e permite que ela estabeleça uma relação de confiança com seu médico, quesito fundamental no tratamento”, contou a oncologista Débora Gagliato, durante o talk ‘Existe vida após o diagnóstico’, realizado na Casa Clã, oferecido por AstraZeneca.

Quando se fala da importância da informação, isso está presente desde o diagnóstico da doença. Muitas vezes o câncer de mama é retratado como uma doença única e que se desenvolve da mesma maneira em todas as pessoas, mas a realidade é muito diferente disso. “Hoje sabemos que o câncer de mama apresenta 4 principais subtipos: o triplo negativo, o HER2 positivo e os Luminais A e B. É a partir dessa especificidade que o oncologista direciona a melhor estratégia. Atualmente há diversas opções de tratamentos, realizados de forma personalizada”, explicou Gagliato.

INFORMAÇÃO COMO FERRAMENTA DE CURA

Para Érika Vissoto, filtrar informações de qualidade e estabelecer uma relação de confiança com sua médica foi imprescindível durante o período de batalha contra a doença.“Quando recebi o diagnóstico, contei apenas para os mais íntimos. Me blindei de desinformações e comentários desnecessários, que poderiam me deixar mais ansiosa ou apontar caminhos equivocados. Por outro lado, cuidei da alimentação, para preparar meu corpo para a quimioterapia, malhei, fiz tudo o que estava ao meu alcance”, lembrou Érika durante o talk. Vissotto contou ainda que seguiu as orientações de sua oncologista à risca e se comprometeu a estar à frente de seu tratamento. “A gente não pode ter medo. Eu acredito que quem procura acha, e quem acha, cura”.

Buscando promover conversas sobre o Câncer de Mama e criar uma rede de informação e cuidado que empodere as pacientes em seus tratamentos, a AstraZeneca conta com a campanha Conhecer para Vencer.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: **1.** SOCIEDADE BRASILEIRA DE MASTOLOGIA – SBM. DISPONÍVEL EM: HTTPS://OUTUBROROSA.SBMASTOLOGIA.COM.BR/. ACESSO EM: 18 ABRIL 2024.

Foto Raquel Espírito Santo **Colaboradores** José Camarano, Raphael Lucena; **as demais**, divulgação/reprodução

Colaboradores

José Camarano

@camarano foi o responsável pelos looks lindos e meticulosamente pensados de Rafaela Silva. Além de stylist e produtor de moda, Camarano estuda psicologia – ou seja, além de conhecer as tendências, procura entender os sortudos que veste.

Carol Castro

Paulista, Carol adotou o Rio de Janeiro há 5 anos. É dela o belo texto sobre a Rafa. Com passagens pela Superinteressante e Intercept, Carol lembra de se emocionar com a vitória da judoca em 2016 – o que tornou esse encontro ainda mais especial.

João Schiavo

@schiavojoao chegou ao estúdio carregando madeiras, tapetes, troféus e cadeiras (uma delas, da sua própria casa). Rápido, agilizado e muito ponta firme, foi ele que criou e produziu os incríveis cenários do ensaio de capa.

Chicão Toscano

Fisioterapeuta de formação, esse "cearoca" (cearense há 11 anos no Rio) fez toda a diferença no set. Não só pela pele e makes belíssimos que fez para a Rafa, mas pelo seu senso de humor sem igual. Amor profundo, **@chicaotoscano.**

INÊS 249

Fale com CLAUDIA

Atendimento ao leitor
claudia.abril.com.br/fale-conosco/
Comentários, sugestões, críticas, informações:
E-MAIL falecomclaudia@abril.com.br
ENDEREÇO Rua Cerro Corá, 2175, lojas 101 a 105 (localizadas no 1º e 2º andar), Vila Romana, São Paulo – CEP: 05061-450

Site e redes sociais
claudia.com.br
facebook.com/claudiaonline
twitter.com/claudiaonline
instagram.com/claudiaonline

Para assinar a revista
www.assineabril.com.br
WhatsApp: (11) 3584-9200
Telefones: SAC (11) 3584-9200
De segunda a sexta feira, das 09 às 17:30hs
Vendas Corporativas, Projetos Especiais e Vendas em lote pelo e-mail
assinaturacorporativa@abril.com.br

Atendimento Exclusivo para Assinantes
www.minhaabril.com.br
WhatsApp: (11) 3584-9200
Telefones: SAC (11) 3584-9200 Renovação 0800 7752112
De segunda a sexta feira, das 09 às 17:30hs

Email: atendimento@abril.com.br

Licenciamento de conteúdo
Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens, envie um email para licenciamentodeconteudo@abril.com.br

Para baixar sua revista digital
Acesse www.revistasdigitaisabril.com.br

Trabalhe conosco
www.grupoabril.com.br/pt/trabalhe-na-abril/

Fundada em 1950

VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Publisher: Fabio Carvalho

Redatora-chefe: Helena Galante
Editora-chefe: Karin Hueck
Diretora de Arte: Kareen Sayuri
Texto: Adriana Marruffo, Kalel Adolfo, Lorraine Moreira, Marina Marques, Naiara Taborda, Sarah Brito
Arte: Anamaria Sabino, Catarina Moura, Jessica Hradec

CO-CEO Francisco Coimbra **VP DE PUBLISHING (CPO)** Andrea Abelleira
VP DE TECNOLOGIA E OPERAÇÕES (COO) Guilherme Valente **DIRETORIA FINANCEIRA (CFO)** Marcelo Shimizu
DIRETORIA DE MONETIZAÇÃO, LOGÍSTICA E CLIENTES Erik Carvalho

Redação e Correspondência: Rua Cerro Corá, 2175, lojas 101 a 105 (localizadas no 1º e 2º andar), Vila Romana, São Paulo – CEP: 05061-450

CLAUDIA 753 (ISSN 0009-85000-5), ano 63/nº 6 é uma publicação mensal da Editora Abril. Edições anteriores: venda exclusiva em bancas pelo preço da última edição em banca. Solicite ao seu jornaleiro. **CLAUDIA** não admite publicidade redacional.

Atendimento Exclusivo para Assinantes: Autoatendimento: minhaabril.com.br/, WhatsApp: (11) 3584-9200, Telefones: SAC (11) 3584-9200, Renovação: 0800-775-2112 De segunda a sexta, das 09 às 17:30hs.

03.858.331/0001-55
IMPRESSA NA PLURAL INDÚSTRIA GRÁFICA LTDA
Av. Marcos Penteado de Ulhôa Rodrigues, 700 - CEP: 06543-001 - Tamboré – Santana de Parnaíba – SP

EDITORA Abril

www.grupoabril.com.br

INÊS 249

CLAUDIA

artsy

Tudo que reluz

POR TRÁS DE TODA GRANDE MAQUIAGEM, HÁ SEMPRE UM BELO SKINCARE. VEJA OS PASSOS PARA UM MAKE PERFEITO NESTE ENSAIO EXCLUSIVO COM CHANEL BEAUTY

NA INTIMIDADE
A diretora Juliana Vicente fala de seu novo filme, *Diálogos com Ruth de Souza*

PERSEVERANTE
Adriane Galisteu não para: há mais de três décadas, segue de sonho em sonho

O BOM DO MÊS
A Feira do Livro em São Paulo brilha com autoras latinas

Foto Pablo Saborido

CALOR NA ALMA

Junho vem carregado de eventos e lançamentos para todos os gostos e bolsos

POR KARIN HUECK

LIVROS

A festa é nossa

A terceira edição da Feira do Livro, organizada pela associação Quatro Cinco Um e montada na praça Charles Miller, em São Paulo, promete ser a maior até agora. Dezenas de convidados nacionais e internacionais subirão aos palcos para debater suas obras, a sociedade, a literatura – e o melhor: tudo de graça. O destaque fica para as autoras latino-americanas. São nomes como Claudia Piñeiro, Camila Fabbri e Camila Sosa Villada, cada vez mais buscadas por leitoras brasileiras, e que vêm lançar traduções de seus livros. CLAUDIA conversou com a xará Claudia Piñeiro, leia ao lado e na íntegra em *claudia.abril.com.br*.
Feira do Livro, 29/6 a 7/7, Praça Charles Miller, SP

"A SOCIEDADE É SEMPRE UM PERSONAGEM"

Claudia Piñeiro é uma das autoras mais lidas e traduzidas da Argentina. Seus livros falam de temas como maternidade, religião, violência e aborto – assuntos relevantes sobretudo na América Latina, onde as mulheres têm 20% menos direitos assegurados que os homens. Por aqui, a escritora está lançando *Catedrais* (ed. Primavera), um romance policial em que as circunstâncias da morte de uma jovem vêm à tona 30 anos depois. *(PÂMELA CARBONARI)*

Seus livros falam sobre a condição da mulher. Você acredita que existe um tipo de literatura que apenas as mulheres escrevem? As mulheres escrevem com muita força. *[O filósofo Gilles]* Deleuze tem um texto que se chama *Por uma literatura menor*, que diz que a partir das margens se escreve com tanta gana e com tanto desejo quanto um cachorro cavando um buraco. Acredito que escrevemos assim, com essa força. Hoje são literaturas que interessam, e é importante lembrar que nem todas as mulheres escrevem sobre as mesmas coisas. Por exemplo, *[a argentina]* Selva Almada neste momento é finalista do Booker Prize com um livro em que os protagonistas são homens. É o olhar de uma mulher sobre este mundo. Em contrapartida, na disputa ao prêmio, está o brasileiro Itamar Vieira Júnior, cujas protagonistas são mulheres. Não existe isso de literatura para mulheres. É uma contradição. Nos ensinaram a ler histórias sobre protagonistas homens. Não nos negamos a ler *Carta ao Pai*, de Kafka, porque é a história de um filho e de um pai. Não pensamos que seja apenas para eles, por se tratar de dois homens. O universal foi construído a partir do homem e não da mulher. Essas fronteiras estão se desfazendo, felizmente.

Você participou das discussões sobre a legalização do aborto na Argentina e o tema aparece em seus livros. Como essa lei te afetou? A questão do aborto sempre me tocou profundamente, porque a situação da mulher me afeta, e essa é uma das questões que limita a condição da mulher: poder decidir quando quer ter um filho ou não. Quando escrevi *Catedrais*, eu já vinha falando desse tema há algum tempo. Um assunto que veio dos anos de militância e entrou no romance foi a hipocrisia de alguns personagens dentro da Igreja Católica. Nós, mulheres do movimento, íamos participar das discussões e muitas vezes os senadores e deputados reconheciam o aborto como uma questão de saúde pública, mas diziam: "Eu concordo com a lei, mas se eu votar a favor, quando for à missa com meus filhos, o padre vai falar mal de mim no púlpito". Era muito desagradável ouvir isso, sentir que questões importantes eram moedas de troca. Somos um Estado laico, mas, no fim das contas, a Igreja tem muito peso.

Já que falamos de Itamar Vieira Júnior no início da nossa conversa, o que mais você gosta de literatura brasileira? Gosto muito de Clarice Lispector. Na pandemia, me aconteceu algo muito particular. Eu estava com dificuldade em começar a ler coisas novas. Então, naquele momento de tanta incerteza, voltei a livros que eu já havia lido. Revisitei os livros de Clarice, de Natalia Ginzburg, lia um parágrafo e aquilo estava falando comigo. Sobretudo os textos que Clarice publicou em jornais. Como vocês chamam mesmo? Crônicas, isso. Podia abrir qualquer página para ver o que ela tinha para me dizer naquele dia. Funcionava quase como um oráculo.

Fotos Alejandra López e divulgação

EXPOSIÇÃO

Adeus aos quimonos

A história da moda japonesa vai além dos quimonos. Na verdade, vai muito além dos quimonos – mas só a partir da década de 1950, quando o país asiático deixou de se vestir com roupas tradicionais e tomou para si as modelagens ocidentais. É esse o recorte da mostra "Efeito Japão: Moda em 15 Atos", na Japan House, em São Paulo, que foca na moda do pós-guerra até os dias de hoje para mostrar as transformações na vestimenta japonesa. Na exibição, há uma mistura de peças históricas com modelos de alto luxo, como os da Kenzo (marca francesa fundada pelo japonês Kenzo Takada), mais looks com tecidos tecnológicos, comumente associados ao país. O destaque fica para esse singelo vestido azul à direita, de aparência banal. Datado dos anos 1950, ele já tem a modelagem ocidental, embora tenha sido fabricado com tecido para quimono. "Ele representa uma primeira aproximação entre as duas culturas", diz Souta Yamaguchi, o coordenador da mostra, que é relativamente pequena, ocupando apenas uma sala. "Na segunda metade do século XX, as mulheres japonesas passaram a usar modelos ocidentais como uma forma de romper com as tradições e marcar a feminilidade que havia nelas", explica. **Efeito Japão: Moda em 15 Atos, até 1/9, na Japan House, SP**

BELEZA

Firme e forte

A Avon está com uma nova aposta de produtos faciais, focados no colágeno. A linha **Avon Renew Power** foi desenvolvida com dez vezes mais protinol, uma substância criada pela própria marca, que promete tanto preencher quanto firmar o rostinho de suas usuárias, com base na renovação do colágeno. Dentro dos lançamentos, o sérum se destaca: é absorvido rapidamente, e reduz a linhas de expressão mais finas em poucos dias. De bônus, o produto ainda deixa a pele mais uniforme. **Avon Renew Power Sérum, R$159,90**

BELEZA

Eau lá em casa

Pela primeira vez, a **Phytoderm** está entrando no universo dos *eau de parfums* – tipo de fragrância mais concentrada, com durabilidade de até 12 horas na pele, e porcentagem maior de essência: entre 10% a 20%. "What's up" e "Here I am" são as primeiras apostas na área, ainda com os preços acessíveis característicos da marca. Embora ambas sejam voltadas para todos os gêneros, "What's Up" é a fragrância com apelo mais feminino: tem notas de groselha negra, íris e um toquezinho de caramelo. Para contrabalancear a doçura, há também a nota de musgo natural, que dá ao perfume uma cara mais versátil. **What's Up, R$ 99,90**

Fotos Wagner Romano, Pedro Dimitrow e divulgação

TEATRO

Salve a rainha

A viagem de duas drags e uma mulher trans pelo deserto australiano: eis a premissa do clássico ***Priscilla, a Rainha do Deserto***, cuja adaptação musical chega a São Paulo no mês do orgulho, caprichando na extravagância. Reynaldo Gianecchini, Diego Martins *(à esquerda)*, Verónica Valenttino e Wallie Ruy fazem parte do elenco, que atravessa amor, arte e performance a bordo do icônico ônibus-casa chamado Priscilla. "Interpretar um personagem drag é uma das coisas mais desafiadoras que já fiz, porque eles são artistas muito completos. O mais difícil foi cantar, mas estou adorando vencer esse medo", conta Gianecchini. "A peça é um convite para ver tudo aquilo que a gente fez por muito tempo para sobreviver e continuar re-existindo", completa Verónica Valenttino, a primeira atriz trans a vencer um Prêmio Shell, que interpreta a geniosa Bernadette Bassenger. *(SARAH BRITO)* **Priscilla, a Rainha do Deserto, 7 de junho, no Teatro Bradesco, SP**

MODA

Camadas protetoras

Passado, presente e futuro se conectam na moda de Cecília Gromann. Aos 25 anos, a fundadora e diretora criativa à frente da **Anacê** aposta na tradição da alfaiataria e no olhar atento ao contemporâneo para pensar numa nova forma de consumo. "Córion", a segunda coleção da etiqueta conduzida unicamente por Cecília, é a materialização desses aspectos, mas não só: a criadora defende que a roupa envolva as pessoas de forma protetora. Não à toa, a coleção recebeu o nome da membrana que cobre o embrião dentro do útero da mãe. "A roupa deve servir ao indivíduo, não o contrário", reforça. Denim, tricot e modelagens revisitadas são destaques. Cecília, que é pós-graduada em Cultura e Consumo pela USP, leva os aprendizados teóricos para suas criações. "A formação acadêmica impacta na marca. Não só na alfaiataria e nas questões de identidade de gênero, mas também na pesquisa sobre o objeto em si. Explora-se a relação emocional e sentimental com as roupas e como elas materializam nossa existência", diz. *(LORRAINE MOREIRA)* **O desfile acontece em 13 de junho, em SP**

LUXO

Do jardim para a estante

O amor de Giorgio Armani por flores se transformou em uma marca, a Armani/Fiori, em 2000. Vinte e três anos mais tarde, os arranjos florais saíram das vitrines para estampar as páginas do primeiro livro dedicado à viagem criativa do estilista italiano em torno da conexão entre design e natureza. Publicado pela editora Rizzoli, Armani Fiori reúne imagens e textos que traduzem a elegância sublime

do seu estilo para composições de flores, caracterizadas pelas linhas limpas e inspiradas pelo requinte do ikebana, com preferência por espécies como agave, bambu, tulipa e helicônia. Na publicação, há espaço para lembrar de momentos florais nas passarelas das grifes do estilista e do seu trabalho de decoração na Armani/Casa. Afinal, ele é apaixonado por flores, certo? (RENATA BROSINA)

BELEZA

PH para baixo!

Os acidificantes capilares são cada vez mais procurados no universo da beleza, prometendo estabilizar o pH dos fios que estão alcalinos e controlar dilemas como frizz e ressecamento. Mas será que entregam? Aqui, nossos favoritos. *(ADRIANA MARRUFFO)*

HIDRATAR É TUDO

Recém-saído dos laboratórios da marca, a pasta, que facilita a aplicação direta, é mais do que um acidificante: atua também como máscara para cabelos cacheados. O lançamento deixa um cheirinho de cabelos limpos e bem tratados, bem natural. Após a primeira lavagem, as madeixas já voltam ao seu estado natural de curvatura, precisando de pouco acabamento. **Máscara Acidificante, Inoar, R$ 37**

POP

Eis o queridinho – tanto das blogueiras, quanto nosso! Sua embalagem em squeeze garante a distribuição certeira do creme, da raiz às pontas, e já deixa as madeixas visivelmente mais brilhantes após o primeiro uso, além de facilitar a modelagem natural. O cheiro, porém, deixa a desejar com suas notas de álcool, que prevalecem em cima das fragrâncias delicadas. **Densidade Acidificante, Lola, R$ 58,90**

PODEROSO

Sua aplicação é a mais fácil da lista e precisa de apenas 5 minutinhos para hidratar e acidificar a cabeleira. Com textura cremosa que derrete entre os fios e aroma frutado, o cabelo volta à vida após o primeiro uso. Ele traz brilho e devolve textura aos fios tratados com fontes de calor, além de dar um último adeus ao frizz – a gente nem sabia que precisava tanto dele. **Acidic Bonding Concentrate 16%, Redken, R$ 213**

RESPLENDOR

Este é a pedida ideal para quem está em busca de brilho instantâneo! Com textura líquida, o produto vem em uma embalagem com pump – o que dificulta um pouco a aplicação. Contudo, os resultados são inegáveis. Tem o espalhamento mais suave entre todos, além de entregar um delicioso aroma frutal cítrico. Após a lavagem, os fios já ficam com menos frizz, mesmo quando secos naturalmente. **Acidificante Capilar Glycolic Gloss, L'Oreal, R$ 51**

ONDAS A MAIS

Com o pH mais alto do que os outros da lista – entre 3,5 a 4,5 – este acidificante líquido é um dos mais potentes: um verdadeiro resgate dos fios porosos. A embalagem vem com apenas um furinho para dispensar o líquido, o que dificulta a aplicação direta nos fios, e o aroma também pesa nas nuances alcoólicas. Porém, uma vez aplicado, o produto é perfeito para definir cabelos cacheados e crespos, entregando a melhor maciez. **Acidificante Capilar Match Lab, O Boticário, R$ 59,90**

Fotos Tauana Sofia e divulgação

SEMPRE EM FRENTE

Há três décadas, ***Adriane Galisteu*** *não para de se reinventar – e de trabalhar duro. Aos 51 anos, a comunicadora fala sem papas na língua sobre sua carreira, família, maturidade e o documentário que narra a história de Ayrton Senna*

TEXTO LORRAINE MOREIRA **FOTOS** DANILO BORGES

Adriane Galisteu está acostumada a ter todos os olhos voltados para ela. Nas últimas três décadas, raramente deixou o lugar de destaque na mídia e no imaginário nacional. De modelo a comunicadora, de empresária a rosto de campanha publicitária, ela ganhou o público, entrou para a lista de milionários brasileiros e é um dos maiores nomes do entretenimento nacional. Apesar de tantos feitos, engana-se quem acha que Galisteu tem a vida tranquila. "Não ganho trabalho fácil, recebo 'não' o tempo inteiro, muito mais do que 'sim'. As pessoas pensam que existe uma árvore no meu quintal que me dá oportunidades, mas eu continuo tendo que comprovar um monte de coisa", revela, em entrevista exclusiva à CLAUDIA.

Encontrei Galisteu pela primeira vez numa coletiva de imprensa e, em meio a jornalistas, assessores, empresários e fotógrafos, sua presença dominou o ambiente. Não exatamente por sua beleza ou fama (que são inegáveis), mas pela naturalidade com que resolveu cumprimentar um por um no evento. Paulistana, beijou todos na bochecha, agradeceu sem parar a presença de quem ali estava e, com o sorriso aberto de quem é simpática por natureza, rapidamente assumiu a postura profissional para responder a dezenas de perguntas. De raiz retocada, cabelo sedoso, maquiagem polida e roupa confortável, ela estava arrumada, mas não parecia se importar em estar perfeita. Ao contrário de tantas celebridades recentes que apareceram nas redes sociais e estão sempre autoconscientes, preparadas para terem suas vidas registradas a cada passo, Galisteu exala espontaneidade. Nosso segundo contato foi por telefone. Depois de uma sessão de fotos, estava no carro, acompanhada do assessor e ligada no 220. É a Adriane da vida real, gente como a gente, encerrando o dia cheio de compromissos, mas com disposição para o papo. Deve ser por isso que conquistou o Brasil.

MÚLTIPLAS PERSONAS

De origem modesta, Adriane Galisteu nasceu em 1973 e precisou entrar cedo para o mundo dos adultos. Ainda na infância, gravou a trilha sonora da telenovela mexicana *Chispita* e se tornou membro da girl band Meia Soquete, onde era uma das quatro cantoras. Aos 15 anos,

começou a trabalhar como vendedora para ajudar a mãe no sustento da casa, depois do pai falecer em decorrência de um infarto. No ano seguinte, foi agenciada como modelo e, em 1993, conheceu o piloto Ayrton Senna. Namoraram o último um ano e meio de vida do esportista. Depois da morte trágica de Senna, porém, foi perseguida pela mídia, que atribuía a ela oportunismo e uma suposta rivalidade com Xuxa Meneghel, ex-namorada do piloto. Além disso, assistiu a uma tentativa de apagamento da história que viveu com ele e precisou reforçar incontáveis vezes quem era.

Apesar das polêmicas (mas claramente não só por causa delas), Galisteu foi alçada à fama. Pouco tempo depois, começou na TV, em 1995, e participou de 21 programas e 8 novelas nas principais emissoras do Brasil, ao longo de seus 30 anos na televisão. Apresentou do Quiz MTV, no antigo canal, ao SuperPop, na RedeTV, sempre com o mesmo jeito despojado de tratar seus companheiros de programa. Em paralelo, entrou para a lista das grandes personalidades das redes sociais, um universo novo que oferece brilho, luxo e fama, mas também cobra seu preço em forma de intensas doses de julgamento. Contando Instagram, Twitter, TikTok e Facebook, são mais de 11,2 milhões de seguidores. "Passei por muitas provações, não são as críticas e os dedos apontados que vão me parar." Longe das telinhas, ela construiu uma família ao lado de Alexandre Iódice, com quem teve o filho Vittorio, hoje com 13 anos.

Aos 51, ela se reinventa o tempo inteiro: erra, acerta, é julgada mas, especialmente, permanece. Aparecer para a fama nos anos 1990 foi o desafio máximo de sua carreira, e os ataques surgiam na mesma proporção. Nenhum, porém, foi suficiente para abalar Galisteu. Determinada, ela escolheu temperar a sua exposição com muita confiança no próprio trabalho. "Minha mãe me ensinou cedo a importância de me defender", conta.

Essa característica também colocou Galisteu à frente de projetos um tanto inovadores. Caso do lançamento de seu avatar Galis, em 2022, marcando a entrada da comunicadora no metaverso ou, mais recentemente, da sociedade com a clínica de estética Academia da Face. "Como artista, tenho a obrigação de sempre aprender, me renovar e estar aberta para o novo em todos os sentidos." A necessidade de reinvenção, às vezes, abre margem para arrependimentos. "Eu vivo me arrependendo, porque assim é a vida. Quem tenta mais, erra mais, mas também acerta mais."

Recentemente, o interesse do público se voltou novamente para ela, depois do anúncio da Netflix de que lançaria um seriado dedicado à vida de Ayrton Senna no fim de 2024. Novamente, foi questionada sobre o relacionamento com o piloto e indagada sobre como enxerga aquele momento da vida.

Desta vez, porém, Galisteu está calejada – fala sobre o episódio com a consciência de quem sabe da importância que teve. "A história do Ayrton é muito maior do que a minha relação

com ele, mas seu último um ano e meio de vida foi ao meu lado, e isso me pertence. Qualquer outra história que fale sobre ele e eu não participe é ficção. E está tudo bem, porque não estou procurando o meu lugar ao sol, não vou disputar lugar na vida dele."

O relacionamento que manteve com o piloto, aliás, não resume sua trajetória. "Não fico revivendo essa história, estou focada na minha vida, que dei continuidade depois do acidente." Isso inclui o casamento, sua relação com a maturidade e seus planos para o futuro – e a maternidade, é claro.

RETRATOS ÍNTIMOS

Adriane Galisteu se tornou mãe aos 38 anos. "Demorou demais", diz. "Achava que sabia o que era amor até conhecer o Vittorio. Adorei viver a experiência da gestação e teria um time de futebol, mas adiei muito a gravidez e ela foi muito difícil." Para Galisteu, a maternidade ganha complexidade conforme o crescimento da criança, e isso tem acontecido com um quê a mais: a realidade de Vittorio é bastante diferente da origem humilde da mãe.

Ela divide a tarefa de educar e ensinar o valor das coisas com o marido, Alexandre. Mais do que um parceiro, ele é uma escolha diária de Galisteu: "O casamento é uma instituição difícil, mas está longe de ser falida. Eu escolho ser casada todos os dias porque eu admiro, valorizo e amo estar ao lado dele, é algo que faz sentido. Fico casada enquanto estivermos nos fazendo felizes. Se meu relacionamento acabar, eu vou continuar buscando o amor."

Essa visão é um ganho da maturidade que, aliás, não chega sem deixar rastros. "Não é gostoso envelhecer, é uma merda. Falo isso com humor, porque é horrível ver o tempo passando, o colágeno desaparecendo e um monte de cabelo branco. Eu tenho um pacto com a vida e gosto do que ela me oferece, mas estou muito mais próxima do fim que do início. Não quero parar, quero envelhecer gostando de mim, do que eu olho no espelho, com saúde e dignidade", comenta.

Para o futuro, ela vai comandar a apresentação de mais uma edição de *A Fazenda*, lançar um reality show sobre sua vida em agosto e se tornar a embaixadora da Braé. Tudo isso enquanto mantém eventos, empreendimentos, campanhas publicitárias e produtos que levam seu nome.

O currículo experimentado e a quantidade de trabalhos realizados até aqui deixam a pergunta: falta alguma coisa? Para Adriane, sempre. "Sou aquela mulher que quer mais. Isso não significa não valorizar o que eu já conquistei. Acho a minha história admirável, porém eu quero viver mais, aprender mais, ter erros novos, acertos novos. Novos contratos, novos desafios. Estou sempre pronta." □

GALISTEU, POR ADRIANE

QUAL É SUA IDEIA DE FELICIDADE PERFEITA?

Que ela não existe. É preciso saber lidar com os momentos que realmente fazem a diferença na nossa vida e entender que eles não são permanentes, mas que eles vão contar.

QUAL SUA CARACTERÍSTICA MAIS MARCANTE?

Minha garra, capacidade de dar a volta por cima e de não me entregar. Sempre falei a frase "todo fundo do poço tem mola" e que, mais cedo ou mais tarde, a vida dá uma virada. Tirando essa questão, também não sei escolher as palavras, sou meio bruta. Para algumas pessoas pode ser um defeito, para mim tem a ver com praticidade.

QUANDO E ONDE VOCÊ FOI MAIS FELIZ NA VIDA?

Não consigo falar que eu fui mais feliz no passado, porque eu vou assinar um atestado de infelicidade no momento. Também não vou falar que eu quero ser feliz amanhã, porque também vai ser um atestado de infelicidade. Sou uma mulher que ama viver o agora.

QUAL É A SUA MAIOR EXTRAVAGÂNCIA?

Estou longe de ser uma consumista desenfreada, mas já fui uma. Ainda não resisto a uma coisa para casa, por exemplo, uma vela bonita, um jogo americano, uma viagem. Para mim, é difícil falar "não" para uma viagem, ainda que seja por três dias. Se me perguntassem se eu pegaria um avião hoje para ir jantar em Nova York e voltar, eu respondo que pegaria minha mala e estaria pronta.

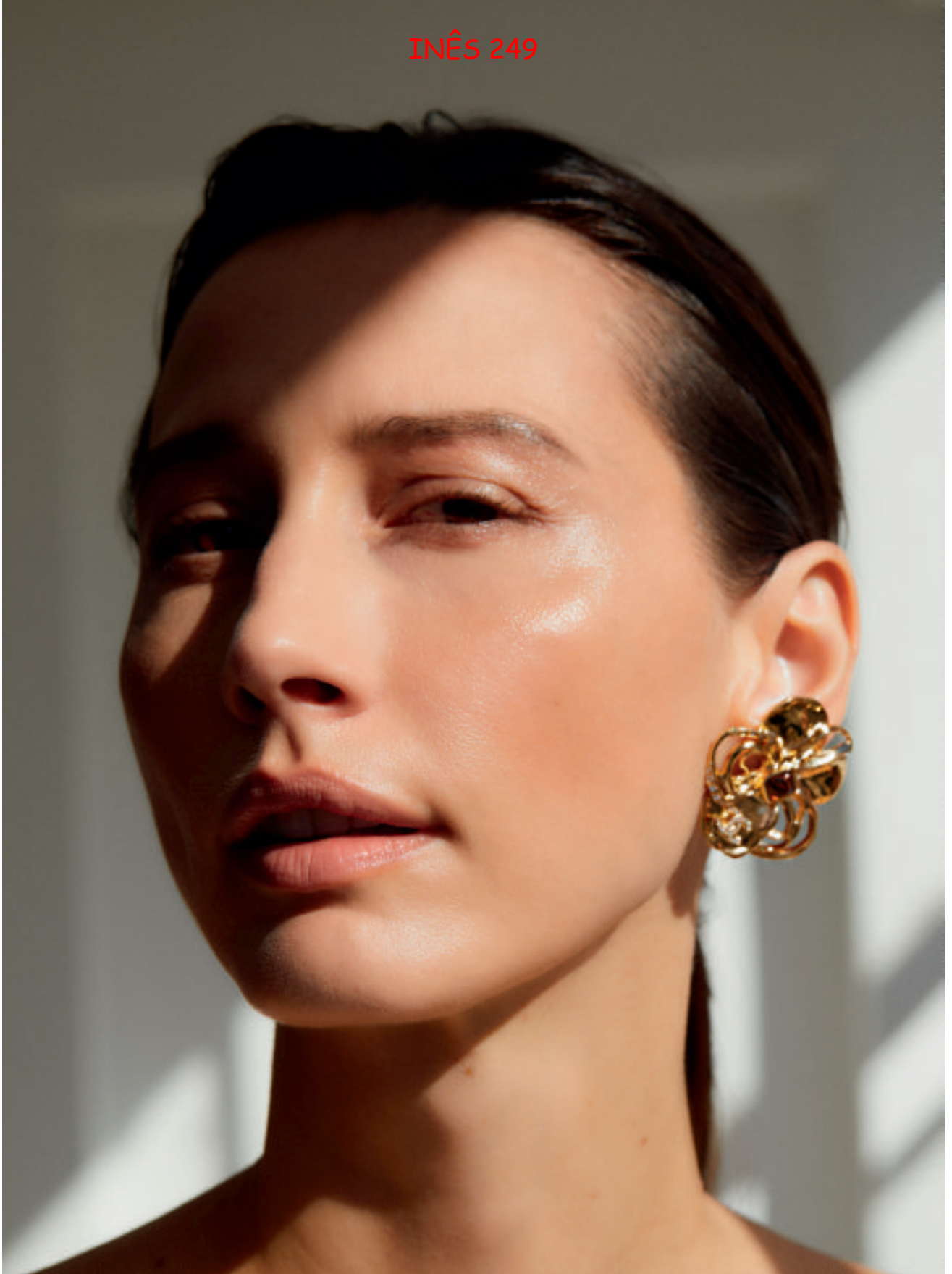
LEVEZA À VISTA

Saem as bases e entram as etapas de skincare. Séruns, hidratantes, loções e pomadas ganham espaço na maquiagem para que a pele fique natural, bem cuidada e livre para respirar. Nas imagens a seguir, a escritora, modelo e DJ ***Michelli Provensi*** *exibe looks inspiradores que exploram cores e texturas Chanel Beauty nos olhos e nos lábios*

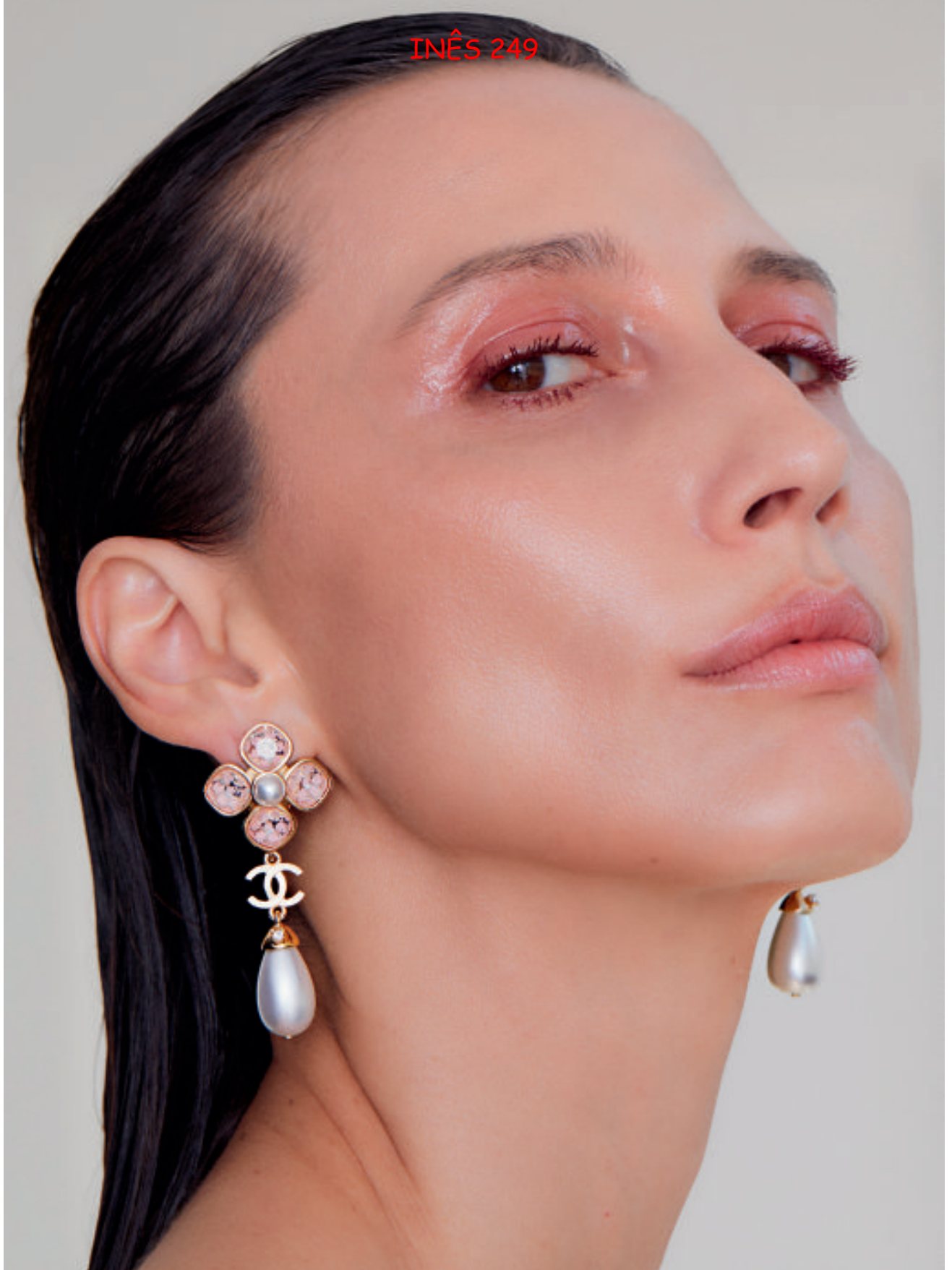
FOTOS PABLO SABORIDO **BELEZA** RAFAELA SIQUEIRA **STYLING** RENATA BROSINA
CABELO PRISCILA BISBO **EDIÇÃO DE ARTE** CATARINA MOURA

PREPARAÇÃO DA PELE
Água micelar demaquilante antipoluição **L'eau Micellaire,** loção **Hydra Beauty Micro Liquid Essence,** sérum revitalizante **N°1 de Chanel,** creme hidratante **Hydra Beauty Camellia Water Cream,** bálsamo nutritivo para lábios **Hydra Beauty Nutrition** e creme para os olhos hidratante e iluminador **Hydra Beauty Micro Crème Yeux.**

Assistente de foto Ruth Oliveira **Assistente de beleza** Thata Santa Rosa **Equipamentos** 3T Locadora **Retouch** Clara Canepa

Base multifunções universal **Le Blanc de Chanel** e corretivos **Le Correcteur de Chanel e Les Beiges,** cor **Pearly Glow.** Nas pálpebras, caneta delineadora e kohl de longa duração **Stylo Yeux Waterproof,** cor 30 Marine, e lápis para contorno dos olhos **Le Crayon Yeux,** cor **Blue Jean. Nos lábios,** batom **Batom Rouge Allure,** cor **01:00, esfumado.** Tudo Chanel Beauty. Michi usa brincos de triângulos Chanel.

As sobrancelhas foram apenas corrigidas para ficarem mais uniformes
com o gel fixador **Le Gel Sourcils.** Nos lábios, batom **Rouge Allure, cor 206 Illusion.**
Tudo Chanel Beauty. Michi usa brincos de flores Chanel.

Nas pálpebras, quarteto de sombras **Les 4 Ombres 937 Ombres de Lune e Les 4 Ombres 388 Éclat de Nuit.** Por cima, o efeito molhado é o brilho do **Baume Essentiel, cor Golden Light.** O mesmo Baume foi aplicado nas têmporas e um pouco por cima do batom **Rouge Allure,** cor **206 Illusion.** Os cílios receberam uma camada discreta de máscara preta **Le Volume Stretch de Chanel.** Tudo Chanel Beauty. Michi usa brincos com brilhantes Chanel.

Tratamento para lábios **Rouge Coco Baume,** batom **Rouge Allure Velvet,** cor **00:00,** e lápis labial **Le Crayon Lèvres, cor 178 Rouge Cerise.** Nos olhos, **Baume Essentiel,** cor **Transparent.** Tudo Chanel Beauty. Michi usa maxibrincos Chanel.

Nas pálpebras, quarteto de sombras **Les 4 Ombres - 268 Candeur et Expérience.** Por cima, **Baume Essentiel,** cor **Transparent,** e um pouco de gloss transparente **Rouge Coco Gloss.** Os cílios levam máscara **Noir Allure.** Tudo Chanel Beauty. Michi usa brincos de pérolas e flores Chanel.

OLHAR SENSÍVEL

Diretora, roteirista e fundadora da Preta Portê Filmes, Juliana Vicente lança mais um trabalho no cinema e confirma sua delicadeza única para contar histórias

TEXTO MARINA MARQUES **FOTOS** ANDRESSA GUERRA

Narrar a história de um ícone da televisão brasileira é uma tarefa desafiadora. Juliana Vicente, entretanto, cumpre essa missão com uma delicadeza admirável. Diretora, roteirista e fundadora da Preta Portê Filmes, ela acaba de provar mais uma vez que é dona de um olhar sensível, perfeito para transformar narrativas grandiosas em cinema — desta vez, com a produção *Diálogos com Ruth de Souza*.

O documentário, lançado em maio deste ano — mês em que Ruth de Souza completaria 103 anos — apresenta conversas gravadas e materiais de arquivos adquiridos a partir de uma profunda pesquisa feita desde 2009. Além de um mergulho na história do cinema nacional e na vida da atriz, o projeto surpreende por ter sido captado ao longo dos últimos dez anos de sua vida: tempo mais do que suficiente para registrar a conexão entre as duas artistas, Ruth e Juliana. Assim como o nome já revela, a produção traz conversas íntimas da diretora e roteirista com Ruth. Ali, nós, espectadores, nos sentimos dentro do universo das duas, como se também participássemos de seus diálogos e pensamentos.

"Eu vi mais a imagem de Ruth de Souza do que a da minha própria avó", diz Juliana, mencionando uma frase sua dita na abertura do documentário. "Sabia quem ela era fisicamente, mas nada sobre sua história. Isso, de cara, já me intrigou", relembra. Quando teve seu primeiro encontro com Ruth, Juliana conta que criou no seu imaginário a figura de uma celebridade global, imponente. "Quando cheguei lá, encontrei uma senhora muito interessante, vaidosa, mas que estava chateada pelas limitações físicas que começavam a chegar. E que, sobretudo, tinha muita clareza de que as pessoas não a estavam valorizando. E aquilo me pegou, fui atravessada emocionalmente de muitas maneiras."

Considerada uma das grandes damas da dramaturgia nacional e a primeira grande referência para artistas

negros na televisão, Ruth de Souza se destacou por ser a primeira artista brasileira indicada ao prêmio de melhor atriz em um festival internacional de cinema: com *Sinhá Moça* (1954), no Festival de Veneza. Em um dos trechos do documentário, a atriz relembra ter sido questionada sobre querer seguir a carreira na dramaturgia: "Você quer ser artista? Mas não tem artista preto", lembra ela de ter ouvido. Ao que responde: "Ué, vai ter".

O sentimento relatado é velho conhecido de Juliana. "Quando trabalhei em grandes produtoras, percebi rapidamente que não tinha o *shape* para ser diretora ou até assistente. Eram pessoas padrões, 'paquitas' *(risos)*", relata. "Não importava o quanto eu me dedicasse, existia um lugar estabelecido que eles queriam para mim. Naquele momento, simplesmente não existiam diretores pretos trabalhando em produtora. E assim, a Preta Portê virou uma necessidade", conta sobre a fundação da sua produtora, em 2009.

Entre os muitos trabalhos do seu currículo, Juliana é o nome também por trás do premiado *Racionais: Das Ruas de São Paulo pro Mundo*, que está disponível na Netflix desde 2022 e narra a origem e a ascensão do grupo paulistano de rap. Além disso, foi responsável por realizar o clipe "Marighella", ganhador do prêmio de melhor Clipe do Ano no VMB MTV (2012). Já com *Diálogos com Ruth de Souza*, ela conquistou o prêmio de Melhor Direção de Documentário no Festival do Rio 2022. A partir da Preta Portê Filmes, Juliana visa impulsionar projetos com relevância social e artística, pensada para amplificar criações ligadas à temática preta, indígena e LGBTQIAP+.

Em entrevista à CLAUDIA, ela falou sobre sua trajetória de conexões com esses personagens, dos desafios de produzir documentários no Brasil, seus novos projetos em andamento e, mais recentemente, sobre sua transformação a partir da maternidade.

*

Escolhi me apoiar sobretudo no discurso da própria pessoa, por acreditar que é o momento da gente poder vocalizar nossa própria história

Como a Ruth de Souza surgiu na sua vida?

Em 2008, filmei o *Cores e Botas*, meu primeiro curta, que conta a história de uma menininha negra que quer ser paquita. Ali, conheci a *[atriz]* Dani Ornellas no elenco. Ela me perguntou se eu conhecia a Ruth, e eu fiz o que muita gente faz, aquele: "hummm, esse nome..." Quando vi a imagem sabia quem era fisicamente, mas não sabia nada sobre a história daquela mulher. Em 2009, fui conhecê-la na casa dela, que tinha uma coisa que me

chamava muita atenção. A sala, como era no térreo, tinha uma janela que dava para um muro; a televisão estava sempre ligada e havia uma estante com muitas informações de cinema. Tinha uma coisa espacial ali, que me dava uma certa angústia de horizonte. Parecia que aquele mundo todo tinha a ver com os trabalhos que ela fez; que ela efetivamente tinha conhecido o mundo através do cinema.

Quais foram os maiores desafios do projeto?
Num primeiro momento, eu filmava sem grana e não sabia quanto tempo a gente tinha. Não sabia se teríamos o tempo necessário para esperar o financiamento dos filmes no Brasil. Fiquei seis anos filmando sem nenhum tipo de financiamento, o primeiro chegou em 2015, no momento que as questões raciais começaram a emergir no Brasil de uma forma mais aguda.

Como era sua relação com Ruth?
A Dani *[Ornellas]*, que inclusive foi coprodutora do filme, era muito amiga da Ruth. Então sempre tive muito claro que meu espaço não tinha que ser esse. Assim eu poderia fazer provocações menos emocionais com ela, no sentido de não ficar com medo de perguntar sobre amor, coisas que a gente já sabia que eram difíceis de ela falar. Tentei ficar num papel de alguém que estava num diálogo com ela um pouco mais direto, claro que tinha afeto, mas sem tanta proteção, pra gente poder conseguir encontrar uma camada para além do que ela tinha predisposto a mostrar. Só o tempo a deixou mostrar sarcasmo para a câmera, um lado que foi importante ter visto. Ela tinha um lugar meio 'miss' inicialmente: "Ah, obrigada, Deus. Fiz uma carreira correta sem altos e baixos". E você pensa: "Estou estudando a sua carreira, como assim sem altos e baixos?". Ela chegou ao topo, indicada a tal e tal, de repente a Globo a tira da *[novela] A Cabana do Pai Tomás*. Então, foram muitos altos e baixos, e é importante falar disso.

Naquele momento, simplesmente não existiam diretores pretos trabalhando em produtora. Assim, a Preta Portê virou uma necessidade

Juliana e a pequena Amora em seu lar no Rio de Janeiro. Ao lado, a placa que leva o nome de seu avô paterno: “Me falaram que meu avô era quem me acompanhava espiritualmente no meu trabalho”

Para se aproximar do trabalho e cuidar de Amora, o escritório da Preta Portê foi instalado em sua casa. Ao lado, a equipe da produtora – que também é rede de apoio

Existiram desafios diferentes entre seu trabalho biografando os Racionais e a Ruth de Souza?
Para falar de *Racionais* eu mudo até o vocabulário, entendeu? *(risos)* É outra treta. Foram trabalhos feitos paralelamente. Estávamos falando de ícones pretos brasileiros com importâncias enormes nas suas respectivas áreas e uma contribuição mútua, talvez até sem nunca ter se conversado, para a cultura brasileira. São pessoas com suas complexidades e eu estava fazendo dois filmes de pessoas biografadas vivas. É um desafio enorme você contar uma história de uma pessoa que está ali, sem você fazer um filme do jeito que a pessoa quer que você faça.

E o que mais te encantou em ambos os trabalhos?
A maravilha de poder biografar e escutar as pessoas. Em ambos os filmes, escolhi me apoiar sobretudo no discurso da própria pessoa, por uma crença de que é o momento da gente poder vocalizar nossa própria história, e não ter que se apoiar na opinião de fora. Então, essa é uma conexão que tem entre os dois filmes. E acho, como acho de *Racionais*, que a Ruth também é um filme que pode ser feito outras vezes, porque existem muitas histórias sobre ela na boca de outras pessoas, que podem ser também muito interessantes.

De que forma a maternidade te transformou?
A Amora está com dois anos e 8 meses. Eu engravidei no meio da filmagem do *Racionais*, tive pouquíssimo tempo de licença-maternidade. A primeira música que ela dançou foi *Negro Drama (risos)*. Minha vida mudou totalmente, porque continuo sendo *workaholic*, mas agora tenho ela como minha prioridade na vida, sou mãe solo. Mas foi no momento correto, ela me equilibra e em muitos momentos diz: "Mamãe, chega de trabalhar, vem brincar!", então ela me dá medidas. Ela é um axé puro! ◻

INÊS 249

CLAUDIA

amor&sexo

Três é demais!

ATÉ O SEXO GRUPAL TEM SUAS REGRAS. SEPARAMOS AQUI O QUE FAZER – E O QUE EVITAR – NA HORA DE SE JOGAR NA BOA E VELHA SURUBA

SILENCIOSAS
Doenças femininas como a endometriose seguem sendo pouco entendidas

E O OVÁRIO?
Desde quando é normal perguntar a uma mulher se ela congelou seus óvulos?

DA PARTIDA
A poeta Liana Ferraz sobre o absurdo que é se despedir de um familiar

Obra Hieronymus Bosch, *O Jardim das Delícias Terrenas*, 1510 (Domínio Público)

O FIO VERMELHO DO DESTINO

A relação entre Marina e Felipe precisou de dezesseis anos para amadurecer e se tornar o que sempre foi: um encontro de almas

Segundo a lenda japonesa *Akai Ito*, o destino amoroso entre duas pessoas está conectado por um fio vermelho, que as une independentemente do tempo e da distância.

A lenda bem que poderia descrever a história de amor entre a Marina e o Felipe. Não porque os dois estejam, de fato, com um fio vermelho preso em seus dedos mindinhos, mas porque o sentimento que têm um pelo outro vai para além de uma única existência.

Mari cresceu sofrendo bastante bullying na sala de aula e, quando foi transferida para outra escola, acabou caindo na sala do Felipe. Na primeira troca de olhares, Mari já entendeu que ele marcaria sua vida para sempre. Ela diz que não foi amor à primeira vista, mas uma conexão para além do que as palavras podem explicar.

Felipe, por sua vez, talvez tenha interpretado essa conexão de outra forma. Assim que ela se sentou na nova sala de aula, lá foi ele pirraçar a novata. O ano era 2006 e os dois tinham 14 anos.

Para provocá-la, Felipe cuspia bolinhas de papel pelo tubo da caneta que grudavam no cabelo da Mari. Por um tempo, a menina tentou ignorá-lo — sem sucesso, porém. Um dia, Mari perdeu a paciência e deu um basta nas brincadeiras sem graça do garoto e, para surpresa de ambos, aquele limite foi essencial para que os dois pudessem se tornar amigos.

A amizade, então, nasceu e os dois começaram a se aproximar. Aos poucos, foram criando uma relação que não tinham com nenhum outro amigo ou amiga. A ligação era tão única que eles sabiam que ia além de uma amizade muito forte. Ou melhor, sabiam que era amor.

Quem deu o primeiro passo para fora das quatro linhas da amizade foi o Felipe. Em uma festa, aos 15 anos, ele a surpreendeu e deu um beijo. Aquele beijo marcou a Mari para sempre. Nunca mais ela daria um beijo tão inesquecível.

Ainda assim, a atitude ousada do Felipe fez com que tudo degringolasse. Não por culpa dele, claro, mas porque os dois estavam tentando processar os sentimentos confusos que existiam dentro de si.

FELIPE SE ENVOLVEU COM OUTRA PESSOA E SE TORNOU PAI. MARINA JUNTOU AS ESCOVAS COM OUTRO BOY, TERMINOU O RELACIONAMENTO, VIROU MÃE SOLO... A VIDA ACONTECEU

No dia seguinte, Mari e Felipe combinaram de esquecer o que havia rolado e seguir em frente como amigos. Isso, porém, não era mais possível — assim como não era mais possível, naquele momento, ficarem juntos de verdade. As coisas ficaram desarranjadas e, apesar de nunca deixarem de se falar ou se ver, os dois se afastaram.

Tempos depois, a Marina acabou mudando de cidade para fazer faculdade. Felipe, por sua vez, se envolveu com outra pessoa e se tornou pai. Mari então também juntou as escovas com outro boy, terminou o relacionamento, virou mãe solo... A vida aconteceu.

O fio vermelho que os conectava desde o início se embolou em um grande nó.

Foram mais de 10 anos em que Mari e Felipe viveram vidas paralelas, sem nunca esquecer um do outro. O emaranhado de fios só se desfez quando Mari, já solteira, descobriu, por uma amiga em comum, que Felipe (solteiro há um tempo) estava passando por alguns problemas pessoais. Ela foi atrás dele oferecendo ajuda, e sentiu que aquela era a oportunidade para os dois ficarem juntos. Felipe sentia o mesmo. Era como se o tempo não tivesse passado — era como se, finalmente, tivesse alcançado os dois.

Marina e Felipe entenderam que precisavam ter passado por tudo que passaram — amadurecer, se envolver com outras pessoas — antes de ficarem juntos. Já adultos, completos e maduros, era chegada a hora de encontrar o equilíbrio. Depois de 16 anos, os dois disseram sim para o sentimento que nutriam desde a primeira vez em que se viram, em uma vida passada.

Assim como na lenda *Akai Ito*, o fio vermelho que liga a Mari e o Felipe se esticou, se emaranhou, mas nunca se rompeu. Os dois estão até hoje unidos independentemente do tempo e da distância. Pelo menos nesta existência. ◻

Alexandre Simone e Lucas Galdino
comunicadores e criadores do @historiasdeterapia

Foto Pexels **Iustração colunista** Cássia Roriz

GUIA DE ETIQUETA PARA O SEXO GRUPAL

Inaceitáveis para uns e magníficas para outros, as orgias acolhem corpos diversos, com necessidades diferentes, em busca do mesmo objetivo: encontrar prazer

TEXTO KALEL ADOLFO

“O sexo grupal é uma dança. São corpos dançantes em busca de prazer. E, assim como em qualquer coreografia, é preciso estabelecer quais serão os passos de cada um.” É desse jeito poético que Claris Leal, educadora sexual e expert em *sex toys*, define uma orgia. A prática, em um primeiro momento, pode soar extrema ou nichada. Porém, um olhar mais atento e sem preconceitos acaba revelando que esse fetiche pode ser uma grande oportunidade para explorar novas (e excitantes) possibilidades na cama. Tudo no seu tempo. “Um dos pontos mais importantes, e que quase ninguém fala, é que está tudo bem se quisermos desistir no meio. Não é necessário permanecer apenas para agradar as outras pessoas”, afirma Claris.

Obra Hieronymus Bosch, *O Jardim das Delícias Terrenas*, 1510. (Domínio Público)

1 *VOCÊ NÃO PRECISA TRANSAR COM TODO MUNDO*

Vamos à primeira dica: é absolutamente normal entrar numa orgia e participar exclusivamente como observador. “Apenas o fato de estar naquele ambiente já nos torna participantes ativos”, explica Júlia Ferraro, sexóloga, educadora sexual e sócia da Boate 2A2, clube para casais e pessoas liberais. Para a especialista, precisamos ampliar a ideia do que é o sexo grupal. “Não necessariamente todo mundo precisa transar com todo mundo. Não existe um fiscal para dizer: ‘Opa, A não transou com B ainda’”, brinca. Ela revela, inclusive, que há casais monogâmicos que gostam unicamente de assistir e estar no ambiente da “suruba”, aproveitando a atmosfera do local para transar somente entre si.

2 *BUSQUE AUTOCONHECIMENTO*

Toda nova experiência gera um friozinho na barriga. Com o sexo grupal, isso não seria diferente. Para driblar a ansiedade, Claris Leal indica retirar o foco da performance sexual e da aparência física. “Quando estamos mais concentrados em sentir prazer e estar presente no momento, a orgia tende a fluir de uma forma mais gostosa”, diz. Estar ciente sobre a prática e, principalmente, sobre os próprios limites, é o caminho para conseguir encontrar satisfação. “Reflita tanto sobre aquilo que você está disposta a fazer, quanto naquilo que você não toparia de jeito nenhum, pois estamos falando de um cenário onde muitas atividades diversificadas podem acontecer”, afirma.

Ela traz alguns questionamentos pertinentes: “Você se sentiria confortável fazendo oral numa pessoa desconhecida? Se sentiria confortável estando nua na frente de todos? Ou então, será que ter um momento íntimo com cada um na orgia, separadamente, é mais cômodo? Todas essas reflexões ajudam a entender se realmente queremos aquilo ou se devemos esperar mais um pouquinho.” Júlia complementa afirmando que não precisamos ter todas as respostas de imediato, pois a fantasia existe em nossas cabeças de um jeito, e na realidade, de outro. “Há muitos fatores que podem influenciar no dia: nervosismo, insegurança, estresse. Porém, é importante ter ao menos uma referência daquilo que seria o seu ideal”, declara.

3 *REGRINHAS BÁSICAS DE CONVIVÊNCIA*

Para Júlia Ferraro, é essencial ter consciência de que nenhum consentimento é presumido durante uma orgia. “Se a gente não conhece o outro, pergunte antes de sair fazendo qualquer coisa”, declara. Não é raro os participantes perguntarem aos maridos presentes na suruba se podem interagir com as suas esposas, ignorando completamente a opinião da mulher envolvida. “Isso é algo muito rude e machista”, diz. Caso não queira verbalizar que deseja transar com alguém durante a suruba, é possível tocar em suas mãos e observar como o outro reage. “Se ele se afastar de seu toque, entenda como uma negativa.”

A especialista afirma que ser ativo e ir atrás do que se quer durante a orgia é importante, mas que é preciso naturalizar ouvir um famigerado ‘não’. Se você quiser integrar o ambiente apenas como observador (no caso dos adeptos do voyeurismo), não se esqueça de ter senso crítico: “Não recomendo ficar encarando as pessoas a 20 centímetros de distância, sabe? Dê um espaço para os outros, saiba observar com um distanciamento confortável, que não deixe ninguém se sentindo incomodado ou analisado”, diz.

4 *CUMPLICIDADE NA SURUBA*

Outra questão comum entre os curiosos, especialmente aqueles que estão pensando em se aventurar a dois, é: o que fazer se você sentir ciúmes na hora? Nesse cenário, Júlia aconselha a planejar alguns esquemas, que vão desde combinar uma palavra de segurança (no caso de alguém querer desistir) até uma breve pausa para conversar do lado de fora da experiência. “Só tome cuidado para não ter uma D.R no meio do sexo grupal, porque isso estraga o clima para todo mundo. Parece algo bobo, mas acontece com certa frequência”, diz.

A especialista também afirma ser relevante que os casais se lembrem da confiança que têm um no outro durante o ato: “É libertador pensar que estamos ali, vivendo um novo momento para explorar outras possibilidades na relação, com alguém que temos uma imensa intimidade”. Aqui, porém, Claris faz um adendo: não enxergue a orgia como estratégia para salvar a relação. “Qualquer medida desesperada de apimentar a dinâmica do casal, depositando a expectativa num ato terceirizado, é sinônimo de frustração.” Segundo a educadora, se há falhas prévias de comunicação e a convivência não está sendo positiva no dia a dia, a ida a um evento desses não será agradável.

5

PROTEÇÃO A CADA PASSO

Priorizar a proteção, de acordo com Claris, é item obrigatório no *checklist* de qualquer um que queira se aventurar no sexo grupal. “Leve os seus próprios preservativos, mesmo que o local ofereça camisinhas.” A especialista explica que nunca devemos usar o mesmo preservativo em pessoas diferentes. “Se for passar da penetração anal para a vaginal, também é necessário trocar a camisinha. Temos presenciado grandes epidemias de IST’s, justamente pelo descuido da população. Portanto, essa responsabilidade não é apenas elegante, mas também urgentemente necessária.”

6

CURTA O JARDIM DAS DELÍCIAS

“Tudo o que envolve o prazer legítimo, genuíno e que não fere os outros é válido”, declara Claris Leal. Ela reforça a metáfora dita no início da matéria: o sexo com mais pessoas é uma dança que se dá entre corpos que estão buscando um deleite em comum. “Que mal tem isso, né? Vamos nos permitir. Se há indivíduos dispostos a se amar, transar e se curtir juntos, deixa eles.” ▫

Obra Hieronymus Bosch, O Jardim das Delícias Terrenas, 1510. (Domínio Público)

TENHA UM BEBÊ

Ou não. Estamos em 2024 e descobriram mais uma forma de disfarçadamente pressionar as mulheres

Tive três dates recentemente. Acredite se quiser, mas no primeiro deles escutei um: "E aí, você já congelou seus óvulos?". Assim, como quem diz "bom dia". Na hora me senti uma estranha, dei uma desculpa e desconversei. Pois no segundo date aconteceu a mesma coisa, junto de um: "Ih, tá ficando tarde, tá na hora de congelar". No terceiro date, ao ouvir mais uma pergunta sobre meus óvulos, uma revolta me dominou: "Você sabe quanto custa? E por que você está supondo que eu quero ter filhos?". Em seguida passei meu pix e disse: "Se quiser, bota aí o preço do congelamento, junto com o aluguel anual da preservação".

De onde surgiu essa nova moda de caras pressuporem que temos que congelar óvulos? Óbvio que, a partir dos 35 anos, essa foi uma questão que começou a passar pela minha cabeça. Eu, que desde os 15 anos jurava de pés juntos que não queria ter filhos. Aliás, até os 34 eu jurava. Talvez ainda jure, não sei...

Mesmo assim, fui ao ginecologista. Lá se passou o seguinte diálogo:

- Quantos anos a senhora está?

- 36

- Vamos congelar seus óvulos?

Respondi que não queria congelar, mas que queria ver se eu *poderia* ter filhos (sei lá, talvez de alguma forma eu tenha sentido o peso dos questionamentos). Fui fazer o exame. Já não sei mais o resultado, mas lembro que entrei no banheiro e chorei com medo da possibilidade de não poder ter.

Ser mulher é complicado. Eu, que nunca quis engravidar, ali no ultrassom me imaginei ouvindo um coração de neném e chorando de felicidade. Aí logo me vem um questionamento que li na internet: você quer ser mãe? Mas quer ser mãe sozinha? Porque veja bem, a taxa de pais que abandonam as mães na gravidez ou com bebês recém-nascidos é enorme. No Brasil, segundo o IBGE, 11,6 milhões de famílias são chefiadas por mulheres sem cônjuges. Além disso, uma pesquisa da Fundação Perseu Abramo revelou que cerca de 5,5 milhões de mães solo não recebem qualquer tipo de suporte financeiro dos pais dos seus filhos.

Então me questionei mais uma vez. E mais uma. Há uma pressão social e cultural imposta para a maternidade. Será que se não fosse essa

O CORPO DA MULHER TEM QUE PARAR DE SER CONTROLADO PELA SOCIEDADE, PELOS MÉDICOS E, CLARO, PELA POLÍTICA E RELIGIÃO

pressão eu estaria enlouquecendo e chorando no banheiro pós-ultrassom, procurando no celular quantos folículos uma mulher da minha idade precisa ter para ser saudável?

O corpo da mulher tem que parar de ser controlado pela sociedade, pelos médicos e, claro, pela política e religião. O presidente da Coreia do Sul, por exemplo, quer criar um ministério para aumentar a taxa de natalidade. O governo investiu bilhões de dólares para incentivar os casais a terem mais filhos, mas em 2023 o país registrou apenas 230.000 nascimentos, o menor número desde o início da série histórica. E por quê? Porque lá existe uma linha de frente de mulheres que se tocaram que ter um filho não é brincadeira. E sim, você pode ter o melhor marido do mundo, mas se seu filho tiver febre, vão ligar para a mãe. O filho caiu? Ligue para a mãe. A mulher vira o ponto central. Procriar precisa ser uma escolha individual.

Mas voltando à questão do congelamento: não é uma solução mágica. Pelo contrário: é um processo intrusivo e muitas vezes emocionalmente desgastante. Afinal, o que dizer do impacto dos hormônios no nosso corpo e mente? Além disso, há o aspecto financeiro. Congelar óvulos não é barato. Manter esses óvulos congelados também tem um custo contínuo. Isso sem falar na incerteza: mesmo com eles em mãos, não há garantia de sucesso na fertilização. Então, ficar repetindo que é preciso congelar óvulos, como uma espécie de seguro contra imprevistos, pode ser um fardo imenso e desnecessário.

Antigamente, a pressão era para casar e ter filhos cedo. Hoje, a pressão é para planejar meticulosamente cada passo da nossa vida reprodutiva. Em ambas as situações, a autonomia da mulher sobre seu próprio corpo e suas escolhas de vida é frequentemente posta em xeque. ▫

Martchela
Jornalista, atriz e humorista, @martchela__ é apresentadora do Lambisgóia Cast

Imagem Getty Images; **Ilustração colunista** Cássia Roriz

Liana Ferraz
(@lianaferraz) é escritora,
atriz e criadora do @escritamatinal

Da dor do amor partindo

Mala do hospital

Estou com a malinha do hospital pronta. Roupas, produtos de higiene, documentos. Fazendo o checklist, revendo, organizando e acordando durante a noite com dores.

A qualquer momento pode acontecer o nascimento da morte da minha avó.

Fotografia de agora

Durmo com o celular ligado. Uma luz azul que vibra.
Estou deitada na cama.
Imóvel.
Não tenho mobilidade.
Sou mãe da morte da minha avó.
Antes do parto
Antes da partida

O corpo dilatado, insone, inapropriado para um mundo funcional, um corpo meio doente, um corpo com outros órgãos, um corpo com outro tempo, outra fome, outros pés.

Ninguém cuida de quem está parindo ou partindo alguém

Você precisa contar, como sempre, com as mulheres e seus olhares sutis.
Mas o mundo é dos homens. Tem a lógica dos homens. E vai seguir buzinando pra você na rua. Mesmo que seus olhos implorem por uma pausa.
Acelere.
Seja bonita.
Rebole.

Abriu o farol.

Tenho a sensação de que a gente tenta a todo momento esconder a matéria viva embaixo de uma placa metálica, queimando ao sol.

O parto da morte é longo e dolorido

Do puerpério da morte é preciso saber que as pessoas paridas são mães e filhas ao mesmo tempo.
É muita existência para pouco corpo. É preciso permitir tudo às pessoas recém-nascidas da morte.

Dormir o dia todo. Querer agora e não querer já já. Chorar de fome. Berrar de cólica. Abrir os olhos e deslumbrar-se. Sorrir enquanto chora.
Espernear. Querer bem perto os brinquedos.

Até crescer um pouco.

Pedido

Cessem as buzinas! Os gritos! Os aparelhos eletrônicos!
Cessem as urgências!
Eu não sou um corpo agora.
Eu sou uma dor.

Ilustração colunista Cássia Roriz

INÊS 249

CLAUDIA

atualidades & futuros

Lá vem ela

RAFAELA SILVA ESTÁ DE VOLTA ÀS OLIMPÍADAS. AO LADO DA ESPOSA, A JUDOCA CONTA POR QUE É UMA APAIXONADA PELOS TATAMES

Foto Raquel Espírito Santo

GAMERS UNIDAS
Como as mulheres estão mudando as narrativas dos novos videogames

VALE POR DUAS
O sossego que só um (bom) seguro de vida pode trazer

LISIANE LEMOS
Ela usa a tecnologia para ajudar os afetados pelas chuvas no Sul

Colete **Ganni para Pulsa**; Camisa **Foxton**; Saia e gravata **Grito** e Lenço **Farm Rio**

É DO BRASIL

Homofobia, doping, racismo – mas também talento de sobra, um grande amor e um ouro olímpico. A trajetória de ***Rafaela Silva*** *no judô é um caminho cheio de emoções. Conversamos com a nossa campeã prestes a embarcar para os Jogos de Paris*

TEXTO CAROL CASTRO **FOTOS** RAQUEL ESPÍRITO SANTO **STYLING** JOSÉ CAMARANO **BELEZA** CHICÃO TOSCANO **SET DESIGN** JOÃO PEDRO SCHIAVO **DIREÇÃO DE ARTE** KAREEN SAYURI

Beleza com produtos Care Beauty e Mari Maria **Assistentes de foto** Diego Gomes de Lima e Gabriela Tenenbaum **Produção de moda SP** Felipe Leão **Produção de moda RJ** Daiane Gomes dos Santos e Pedro Delmas **Cenografia** Almatech **Objetos** Acervo da Casa **Retouch** Marcos Okubo

Já desde criança, Rafaela Silva precedia sua fama. Quando viam seu nome como adversária das filhas nos campeonatos de judô, as mães das outras competidoras se estressavam. Antes mesmo de as crianças subirem no tatame, elas já sabiam que viriam os três tapinhas, estratégia oficial usada para interromper lutas. “Elas falavam logo para o meu treinador: ‘minha filha não vai lutar com ela não, ela vai matar minha filha’”, relembra Rafaela, aos risos. Naquela época, não havia concorrentes à altura da garota da Cidade de Deus, favela da zona oeste do Rio de Janeiro. Rafa vencia todas as lutas nos 10 primeiros segundos.

Desde então, aquela menina sem rivais cravou seu nome na história do judô brasileiro, embora as lutas — literais e metafóricas — nem sempre tenham sido tão fáceis quanto as dos campeonatos amadores. Rafaela entrou para a equipe principal da Seleção Brasileira aos 16, no mesmo ano em que levou o título mundial do sub-20. Na categoria profissional, chegou a lugares inéditos: é a única judoca brasileira a ganhar o ouro nos Jogos Olímpicos, no Pan-Americano e no Mundial.

A próxima parada é em Paris. A preparação para os Jogos Olímpicos, que acontecem entre os dias 26 de julho e 11 de agosto, toma quase todo o tempo da atleta de 32 anos. Ela treina de manhã e à tarde, seis vezes na semana. E seguirá o ritmo intenso até embarcar para a capital francesa. No caso, com o mesmo pensamento de 2016: sem pensar em medalha, focada em cada luta.

Apesar da rotina olímpica, Rafaela gentilmente encontrou dois buracos em sua disputada agenda: um para tirar as fotos que estampam a capa e as próximas páginas de CLAUDIA — e outro para conversar conosco. Tímida, a judoca chegou ao estúdio na zona oeste carioca numa manhã de sábado, sem dizer muitas palavras. Topou a maquiagem leve — embora a esposa, Eleudis Valentim, tenha garantido que ela limparia o rosto assim que chegasse em casa —, assim como os penteados e os looks, diferentes dos que usa no dia a dia. Só se soltou um pouco quando a companheira pediu para trocarmos a playlist e colocar alguns dos artistas favoritos de Rafa: L7nnon e Ludmilla.

“Nunca fui capa de revista. Meus pais ainda nem sabem, mas vão ficar orgulhosos. Quando a gente era criança, meu pai trabalhava como entregador, e sempre levava uma foto nossa com medalha *[a irmã dela, Raquel, também lutava judô]* para mostrar para os amigos. Com certeza vão ficar felizes”, diz. “E acho importante ser a capa de junho, mês do orgulho. A gente ainda vê coisas ruins acontecendo com pessoas só por causa da orientação sexual, por gostarem de outro ser humano. Servir de exemplo, ser essa referência, é muito importante”, completa.

*

A gente ainda vê coisas ruins acontecendo com pessoas só por causa da orientação sexual. Servir de exemplo é muito importante

Moletom e calça **Nike x Jacquemus para The Young Plug** e Tênis J Force 1 **Nike x Jacquemus para Cartel 011**

Eu não podia comemorar meu aniversário porque dois dias depois eu tinha competição. Se eu comesse bolo, ficaria acima do peso

*

Paletó e bermuda **Dod Alfaiataria**; Polo **Lanvin;** Lenço **O Grito Bazar;** Bota **Pace**

O INÍCIO DA CARREIRA

Foi o pai quem levou Rafaela e a irmã Raquel para o judô, num projeto de uma associação local. Criadas na Cidade de Deus, as duas encontraram no esporte um futuro melhor. Rafa queria futebol, mas só tinha vaga para os meninos. Ela se contentou com o judô e puxou a irmã. "Eu gostei porque, depois de começar a treinar, conquistei meu espaço. Desde muito nova eu gostava de jogar bola, soltar pipa, rodar pião. Só que os meninos não me escolhiam, não me deixavam jogar, porque eu era menina. Aí comecei a vencer deles no treino e ganhei respeito", conta.

Aos 7 anos, entrou para o Instituto Reação, do judoca Flávio Canto, onde ficaria até assinar com o Flamengo, em 2021. A brincadeira virou coisa séria. Aos 12, Rafa partiu para a primeira competição internacional, o Pan-Americano na República Dominicana. "Eu passava três semanas fora e uma aqui no Brasil. Convivia mais com as pessoas do judô do que com a minha família", diz.

A dedicação ao esporte privou a jovem de algumas comemorações. "Eu não podia comemorar meu aniversário, porque dois dias depois eu tinha uma competição. Se eu comesse bolo, ficaria acima do peso. Eu via meus amigos brincando e eu não podia ter o mesmo. Me incomodava, mas meu treinador me mantinha na linha, mostrava que aquilo era importante para eu chegar no Mundial, na Seleção, nas Olimpíadas", recorda. Os treinos também a afastaram da sala de aula. Com tantas viagens, Rafa não dava conta de acompanhar os colegas e abandonou os estudos.

A atleta só recuperou os anos perdidos com um supletivo: uma das exigências para entrar no programa para atletas das Forças Armadas Brasileiras, onde passou oito anos, de 2014 a 2022, era a conclusão do Ensino Médio. Chegou até a cursar duas faculdades: psicologia e educação física. "Mas foi impossível seguir qualquer uma com essa rotina de treinos", afirma.

DIAS DE LUTA

O interesse por psicologia surgiu de um momento delicado na vida da atleta. Em 2012, a judoca foi derrotada logo na segunda luta dos Jogos Olímpicos. Dois anos antes, a Federação Internacional de Judô havia mudado as regras e banido um tipo de golpe — chamado de catada de perna. Rafaela se equivocou e aplicou o golpe proibido na adversária húngara. Foi desclassificada das Olimpíadas.

Aos 20 anos, ela desabou a chorar. Esperava encontrar apoio dos brasileiros em suas redes sociais, mas só se deparou com ódio e muito racismo. "Aquilo me machucou tanto que eu não queria falar sobre o assunto. Queria abandonar o judô. Fiquei meses sem treinar, sem encostar no quimono, sem vontade de fazer nada", relembra. A atleta chegou a responder a alguns comentários maldosos na internet, na mesma moeda. Só piorou a situação.

Foi ali que começou a fazer terapia, para cuidar da saúde mental. E foram os benefícios da psicologia que a estimularam a se matricular no curso. Felizmente, o desgosto pelo esporte não durou muito tempo. Rafa logo encontrou uma nova treinadora que a desafiou a olhar para as próximas Olimpíadas: qual sensação ela tinha ao se imaginar como telespectadora, de fora da competição? Ela voltou a treinar e deixou de lado os comentários negativos. "Eu só apago os comentários, não respondo. Dizem que quem fala muito faz pouco. Eu prefiro fazer mais do que falar."

Polo **Lanvin no O Grito Bazar**; Lenço **Cartel 011**; Calça de veludo **Osklen** e Sapato **acervo**

Eleudis veste colete de tricot **Perigo**; Bermuda **Working Title**; Tênis **Nike Air Jordan 1 para The Young Plug**

*

A gente tem uma admiração parecida. Gosta da força uma da outra, de ter dado a volta por cima, de lutar pelos nossos sonhos

Jaqueta Pride **Piet para Working Title**; Camisa xadrez e gravata **O Grito Bazar**; Colete de tricot **Simples**; Bermuda **Pace para High**; Cinto **Welcome Rio** e Sapato acervo

Dizem que quem fala muito faz pouco. Eu prefiro fazer mais do que falar

E ela fez. No ano seguinte, ganhou seu primeiro mundial sênior. Nas Olimpíadas do Rio, em 2016, quando o favoritismo passava longe do nome dela, a judoca faturou o ouro.

Três anos depois, a vida daria outro ippon na judoca: um exame de doping havia apontado a presença de uma substância proibida, um remédio para asma. Rafaela perdeu o título Pan-Americano e pegou dois anos de suspensão. Não podia treinar, nem receber qualquer dinheiro vindo do judô — nem mesmo de publicidade.

"Fiquei muito revoltada quando me falaram do doping. Achei que tinham confundido. Eu não tomo nem remédio para dor de cabeça, não tenho asma. Ninguém da comissão acreditava naquilo, todo mundo achava impossível eu ter usado algo proibido", diz. Ela conta que, meses depois, entendeu que uma colega de quarto havia usado o remédio. A Federação não aceitou a defesa e Rafaela precisou aceitar os anos de afastamento.

Longe dos treinos, deprimida, descuidou da dieta. Não saía de casa para nada. Só percebeu o ganho de peso quando tentou colocar uma roupa que não servia. Pegou outra peça, que também não coube. Ao subir na balança entendeu: estava 11 quilos acima do peso ideal. Ou se cuidava, ou ficaria de fora dos Jogos de Paris, em 2024.

Assim, começou a correr (ainda que não gostasse dessa atividade física), só para se manter em forma. E voltou forte. No fim de 2022, conquistou pela segunda vez o título mundial e, em 2024, o ouro no Pan-Americano.

DIAS DE GLÓRIA

No meio da tristeza da suspensão, Rafaela encontrou um aconchego: o relacionamento com a judoca paulista Eleudis. As duas se conheciam desde muito novas, pelas competições, mas nunca havia rolado nada. Eleudis, ao contrário de Rafa, se relacionava com homens. Quando rolou o primeiro beijo, em 2019, ela avisou: "Olha, mas eu não sou sapatão, viu?". Rafa levou com bom humor. "Tá bom, então. Só quando a gente se encontrar, a gente se pega e tudo bem", respondeu.

Nem mesmo a distância afastou as duas. De Avaré, no interior de São Paulo, Eleudis trocava mensagens o dia todo com Rafa, que estava no Rio de Janeiro. Por causa das competições, até que elas se encontravam com bastante frequência — e acabavam ficando juntas em todas as oportunidades.

Três meses depois de começarem a ficar, em maio, Eleudis se mudou para o Rio de Janeiro, atrás de um novo clube. As duas se casaram um ano depois, em 2020 — só a festa que foi adiada, por causa da pandemia. "A gente tem uma história muito parecida, ela também não tinha muita estrutura, nem perspectiva. E encontrou isso no esporte. A gente tem uma admiração parecida, gosta da força uma da outra, de ter dado a volta por cima, de lutar pelos nossos sonhos", conta.

Eleudis recebeu o apoio da mãe e dos irmãos — com exceção de um deles, que demoraria um pouco mais para aceitar a cunhada. Rafa, por sua vez, já havia conversado com os pais sobre sua sexualidade há anos. "Meu pai falou que o que importava era minha felicidade e que eu seguiria sempre sendo filha dele", diz.

PLANOS PARA O FUTURO

Rafaela pretende encerrar a carreira de lutadora em 2028, após os Jogos de Los Angeles. "A Rafa não teve muita lesão na vida, e nenhuma cirurgia realmente séria, então consegue competir em alta performance por mais esses anos", confirma Eleudis.

Depois disso, a campeã olímpica pretende trabalhar dentro da equipe técnica de alguma confederação no exterior. "Eu estudo muito o judô, conheço os golpes de cada lutadora. Então as pessoas já me pedem muita ajuda. E o pessoal lá de fora, da Confederação, quer que eu trabalhe com eles quando eu me aposentar."

Eleudis acredita no conhecimento e na paixão da companheira pelo judô: "Ela passa as horas de descanso vendo vídeos de luta. Então, ela conhece até as jogadoras mais desconhecidas de outras categorias, de peso acima ou abaixo do dela", conta.

O plano mais próximo de Rafaela Silva, porém, é mais humilde e também já está definido: tomar litros de refrigerante assim que as Olimpíadas terminarem. "Eu tomava muito refrigerante, desde manhã, com pão e ovo. Mas precisei parar, porque perder peso é difícil. Não vejo a hora de poder tomar de novo. Já falei que não vou aparecer nos treinos por um tempo", brinca a judoca. A nossa torcida é que ela abra a sua merecida coquinha com o sorriso aberto e a sensação de dever cumprido. □

Eu não podia comemorar meu aniversário porque dois dias depois eu tinha competição. Se eu comesse bolo, ficaria acima do peso
*

Paletó e bermuda **Dod Alfaiataria**; Polo **Lanvin;** Lenço **O Grito Bazar;** Bota **Pace**

O INÍCIO DA CARREIRA

Foi o pai quem levou Rafaela e a irmã Raquel para o judô, num projeto de uma associação local. Criadas na Cidade de Deus, as duas encontraram no esporte um futuro melhor. Rafa queria futebol, mas só tinha vaga para os meninos. Ela se contentou com o judô e puxou a irmã. "Eu gostei porque, depois de começar a treinar, conquistei meu espaço. Desde muito nova eu gostava de jogar bola, soltar pipa, rodar pião. Só que os meninos não me escolhiam, não me deixavam jogar, porque eu era menina. Aí comecei a vencer deles no treino e ganhei respeito", conta.

Aos 7 anos, entrou para o Instituto Reação, do judoca Flávio Canto, onde ficaria até assinar com o Flamengo, em 2021. A brincadeira virou coisa séria. Aos 12, Rafa partiu para a primeira competição internacional, o Pan-Americano na República Dominicana. "Eu passava três semanas fora e uma aqui no Brasil. Convivia mais com as pessoas do judô do que com a minha família", diz.

A dedicação ao esporte privou a jovem de algumas comemorações. "Eu não podia comemorar meu aniversário, porque dois dias depois eu tinha uma competição. Se eu comesse bolo, ficaria acima do peso. Eu via meus amigos brincando e eu não podia ter o mesmo. Me incomodava, mas meu treinador me mantinha na linha, mostrava que aquilo era importante para eu chegar no Mundial, na Seleção, nas Olimpíadas", recorda. Os treinos também a afastaram da sala de aula. Com tantas viagens, Rafa não dava conta de acompanhar os colegas e abandonou os estudos.

A atleta só recuperou os anos perdidos com um supletivo: uma das exigências para entrar no programa para atletas das Forças Armadas Brasileiras, onde passou oito anos, de 2014 a 2022, era a conclusão do Ensino Médio. Chegou até a cursar duas faculdades: psicologia e educação física. "Mas foi impossível seguir qualquer uma com essa rotina de treinos", afirma.

DIAS DE LUTA

O interesse por psicologia surgiu de um momento delicado na vida da atleta. Em 2012, a judoca foi derrotada logo na segunda luta dos Jogos Olímpicos. Dois anos antes, a Federação Internacional de Judô havia mudado as regras e banido um tipo de golpe — chamado de catada de perna. Rafaela se equivocou e aplicou o golpe proibido na adversária húngara. Foi desclassificada das Olimpíadas.

Aos 20 anos, ela desabou a chorar. Esperava encontrar apoio dos brasileiros em suas redes sociais, mas só se deparou com ódio e muito racismo. "Aquilo me machucou tanto que eu não queria falar sobre o assunto. Queria abandonar o judô. Fiquei meses sem treinar, sem encostar no quimono, sem vontade de fazer nada", relembra. A atleta chegou a responder a alguns comentários maldosos na internet, na mesma moeda. Só piorou a situação.

Foi ali que começou a fazer terapia, para cuidar da saúde mental. E foram os benefícios da psicologia que a estimularam a se matricular no curso. Felizmente, o desgosto pelo esporte não durou muito tempo. Rafa logo encontrou uma nova treinadora que a desafiou a olhar para as próximas Olimpíadas: qual sensação ela tinha ao se imaginar como telespectadora, de fora da competição? Ela voltou a treinar e deixou de lado os comentários negativos. "Eu só apago os comentários, não respondo. Dizem que quem fala muito faz pouco. Eu prefiro fazer mais do que falar."

Polo **Lanvin no O Grito Bazar**; Lenço **Cartel 011**; Calça de veludo **Osklen** e Sapato **acervo**

Eleudis veste colete de tricot **Perigo**; Bermuda **Working Title**; Tênis **Nike Air Jordan 1 para The Young Plug**

*

A gente tem uma admiração parecida. Gosta da força uma da outra, de ter dado a volta por cima, de lutar pelos nossos sonhos

Jaqueta Pride **Piet para Working Title**; Camisa xadrez e gravata **O Grito Bazar**; Colete de tricot **Simples**; Bermuda **Pace para High**; Cinto **Welcome Rio** e Sapato acervo

Dizem que quem fala muito faz pouco. Eu prefiro fazer mais do que falar

E ela fez. No ano seguinte, ganhou seu primeiro mundial sênior. Nas Olimpíadas do Rio, em 2016, quando o favoritismo passava longe do nome dela, a judoca faturou o ouro.

Três anos depois, a vida daria outro ippon na judoca: um exame de doping havia apontado a presença de uma substância proibida, um remédio para asma. Rafaela perdeu o título Pan-Americano e pegou dois anos de suspensão. Não podia treinar, nem receber qualquer dinheiro vindo do judô — nem mesmo de publicidade.

"Fiquei muito revoltada quando me falaram do doping. Achei que tinham confundido. Eu não tomo nem remédio para dor de cabeça, não tenho asma. Ninguém da comissão acreditava naquilo, todo mundo achava impossível eu ter usado algo proibido", diz. Ela conta que, meses depois, entendeu que uma colega de quarto havia usado o remédio. A Federação não aceitou a defesa e Rafaela precisou aceitar os anos de afastamento.

Longe dos treinos, deprimida, descuidou da dieta. Não saía de casa para nada. Só percebeu o ganho de peso quando tentou colocar uma roupa que não servia. Pegou outra peça, que também não coube. Ao subir na balança entendeu: estava 11 quilos acima do peso ideal. Ou se cuidava, ou ficaria de fora dos Jogos de Paris, em 2024.

Assim, começou a correr (ainda que não gostasse dessa atividade física), só para se manter em forma. E voltou forte. No fim de 2022, conquistou pela segunda vez o título mundial e, em 2024, o ouro no Pan-Americano.

DIAS DE GLÓRIA

No meio da tristeza da suspensão, Rafaela encontrou um aconchego: o relacionamento com a judoca paulista Eleudis. As duas se conheciam desde muito novas, pelas competições, mas nunca havia rolado nada. Eleudis, ao contrário de Rafa, se relacionava com homens. Quando rolou o primeiro beijo, em 2019, ela avisou: "Olha, mas eu não sou sapatão, viu?". Rafa levou com bom humor. "Tá bom, então. Só quando a gente se encontrar, a gente se pega e tudo bem", respondeu.

Nem mesmo a distância afastou as duas. De Avaré, no interior de São Paulo, Eleudis trocava mensagens o dia todo com Rafa, que estava no Rio de Janeiro. Por causa das competições, até que elas se encontravam com bastante frequência — e acabavam ficando juntas em todas as oportunidades.

Três meses depois de começarem a ficar, em maio, Eleudis se mudou para o Rio de Janeiro, atrás de um novo clube. As duas se casaram um ano depois, em 2020 — só a festa que foi adiada, por causa da pandemia. "A gente tem uma história muito parecida, ela também não tinha muita estrutura, nem perspectiva. E encontrou isso no esporte. A gente tem uma admiração parecida, gosta da força uma da outra, de ter dado a volta por cima, de lutar pelos nossos sonhos", conta.

Eleudis recebeu o apoio da mãe e dos irmãos — com exceção de um deles, que demoraria um pouco mais para aceitar a cunhada. Rafa, por sua vez, já havia conversado com os pais sobre sua sexualidade há anos. "Meu pai falou que o que importava era minha felicidade e que eu seguiria sempre sendo filha dele", diz.

PLANOS PARA O FUTURO

Rafaela pretende encerrar a carreira de lutadora em 2028, após os Jogos de Los Angeles. "A Rafa não teve muita lesão na vida, e nenhuma cirurgia realmente séria, então consegue competir em alta performance por mais esses anos", confirma Eleudis.

Depois disso, a campeã olímpica pretende trabalhar dentro da equipe técnica de alguma confederação no exterior. "Eu estudo muito o judô, conheço os golpes de cada lutadora. Então as pessoas já me pedem muita ajuda. E o pessoal lá de fora, da Confederação, quer que eu trabalhe com eles quando eu me aposentar."

Eleudis acredita no conhecimento e na paixão da companheira pelo judô: "Ela passa as horas de descanso vendo vídeos de luta. Então, ela conhece até as jogadoras mais desconhecidas de outras categorias, de peso acima ou abaixo do dela", conta.

O plano mais próximo de Rafaela Silva, porém, é mais humilde e também já está definido: tomar litros de refrigerante assim que as Olimpíadas terminarem. "Eu tomava muito refrigerante, desde manhã, com pão e ovo. Mas precisei parar, porque perder peso é difícil. Não vejo a hora de poder tomar de novo. Já falei que não vou aparecer nos treinos por um tempo", brinca a judoca. A nossa torcida é que ela abra a sua merecida coquinha com o sorriso aberto e a sensação de dever cumprido. □

A personagem Ellie, de *The Last of Us II*: complexa e nada sexualizada

inexperiente, mas as situações desafiadoras que enfrenta ao longo do jogo a transformam em uma mulher resiliente e de muita coragem.

Lara Croft é a primeira protagonista feminina que marcou a adolescência de Kalera, *streamer* que reúne mais de 200 mil seguidores na Twitch. Mas é a nova personagem do game *Valorant* que está chamando sua atenção atualmente: "Eu estou muito animada para a Clove, de *Valorant*, que é uma personagem não-binárie. Acho que levar isso para os jogos vai trazer muito mais identificação com o público", comenta.

Valorant é um jogo competitivo de tiro da Riot Games, mesma empresa do popular *League of Legends*, e se destacou no cenário brasileiro de *e-sports* pela participação de mulheres. "Desde que surgiu, o cenário feminino foi muito forte. Ao mesmo tempo que apareciam times masculinos de *Valorant*, surgiam também times femininos e, hoje, o cenário é quase igualitário", salienta Cynthya Rodrigues, head comercial Latam da agência gamer GMD. E ela acrescenta: "Gosto muito de puxar sardinha pro nosso país, porque temos atletas profissionais incríveis".

O jogo *The Last of Us II* também mostra como as personagens femininas estão sendo construídas de forma mais autêntica e respeitosa, como destaca Ithuriana: "A construção emocional da Ellie e da Abby é muito bem desenvolvida, mostra perseverança, vingança, violência e ira. Mas também admiro a maneira como visualmente elas foram construídas para não serem sexualizadas". *The Last of Us* se passa em um futuro pós-apocalíptico após a infestação de um fungo transformar as pessoas em monstros, e ganhou destaque em 2023, quando foi adaptado para uma série do Max.

As mudanças são ainda mais promissoras na cena indie, onde naturalmente há maior liberdade para criar e contar histórias sob novas perspectivas. O jogo *Celeste*, lançado em 2018 e vencedor do prêmio de Melhor Jogo Independente no The Game Awards daquele ano, também apresenta uma protagonista com uma abordagem diferente. Madeline é uma jovem que decide escalar a montanha Celeste para provar que é capaz e, ao longo do caminho, descobre que seu maior inimigo é ela mesma.

Lia Fuziy, professora e desenvolvedora de jogos digitais, compara a narrativa do jogo com a Jornada da Heroína criada por Maureen Murdock: "Temos uma protagonista feminina em uma jornada mais interna, saindo daquela clássica Jornada do Herói, que é uma ascensão ao poder. Uma trajetória em que a protagonista procura entender o lugar dela na sociedade e seus poderes".

No livro *A Jornada da Heroína*, Maureen sugere um modelo mais inclusivo para as histórias femininas, onde além dos desafios externos, as personagens também lidam com seus conflitos internos.

Em uma indústria que movimentou, apenas no Brasil, US$ 2,61 bilhões em 2023, como aponta o relatório da empresa de consultoria NewZoo, é um erro estratégico não levar em consideração as demandas e preferências de uma parcela significativa do mercado, que é o público feminino. "Se mais da metade dos gamers são mulheres e os produtos são pensados para homens, no fim das contas a indústria está deixando de faturar a metade dos negócios", ressalta Cynthya, que é mãe e tem uma visão prática do futuro da indústria de games como geração de empregos: "São profissões que antes não eram vistas. Com certeza minha mãe não entende o que eu faço. Para os meus filhos vai ser uma coisa completamente normal. Vejo os games como uma oportunidade de trabalho". □

OS DESENVOLVEDORES COMEÇARAM A ENTENDER QUE ABRIR ESPAÇO PARA A MULTIPLICIDADE É IMPORTANTE NA CRIAÇÃO DE CONTEÚDO

Tainá Felix, desenvolvedora de jogos

CLAUDIA

lifestyle

Puro frescor

UM CHEF QUE LARGOU A ENGENHARIA E UMA MIXOLOGISTA QUE NÃO BEBE ÁLCOOL: EIS A IMPROVÁVEL DUPLA DO DELICIOSO VIRADO, EM SÃO PAULO

Foto Bruno Geraldi

DOIS DIVOS

Eduardo Camargo e Filipe Oliveira, do Diva Depressão, mostram seu supreendente lar – com direito a lavabo forrado em pelúcia rosa

DONAS DA BORRA TODA

Conheça as irmãs à frente do Café por Elas, que cultiva, processa e revende apenas grãos produzidos por mulheres

REALIZAR SONHOS

*No centro de São Paulo, o **Virado** imprime a miscigenação da capital paulista em ótimos comes e bebes assinados pelo chef Benê Souza e pela bartender Ingrid Shindo. Tudo em um espaço vintage que é um charme só, no lobby do Hotel San Raphael*

TEXTO MARINA MARQUES
FOTOS BRUNO GERALDI
EDIÇÃO DE ARTE CATARINA MOURA

A abobrinha é servida crua com queijo de cabra, semente de abóbora e azeite de dill; acima, o drinque Sal Hit, com vodca, azeitona, pepino e limão

O delicado corte bovino resulta num crudo com alcaparras, limão-siciliano, azeite de manjericão e queijo tulha

Se existe uma certeza ao passar pela porta do Virado SP, restaurante no centro da cidade, é a de ser conquistado. E isso vai acontecer pelo paladar, com os pratos frescos que ali são servidos, ou pela simpatia de Benê Souza — ou por ambos, é bem possível.

Com ar leve e sempre circulando pelo salão distribuindo sorrisos, o jovem chef de apenas 26 anos é o antagonista da imagem de cozinheiro durão reforçada pelos *realities shows* gastronômicos. Durante nossa conversa, fazia questão, de tempos em tempos, de reafirmar a gratidão pelas pessoas que passaram por seu caminho e colaboraram, de diferentes formas, para que ele estivesse no posto de hoje, gerenciando a cozinha de um espaço tão icônico da capital paulista. A ajuda veio daqueles que acreditaram no seu talento, e certamente conseguiram enxergar a sua paixão transbordante pela cozinha.

Nascido em Sumaré, município localizado na Região Metropolitana de Campinas, Benê conta que foi ali que passou um dos piores anos de sua vida, aos 16 anos. Criado por uma família sem muitos recursos financeiros, mas que acreditava no poder dos estudos para ter a vida transformada, ele foi incentivado pelo pai a estudar engenharia mecânica. Mas, apesar de se dedicar ao curso, já sabia que não era aquilo que gostaria de fazer. "Nunca tive projeção de vida, não tinha sonhos. Meu pai era músico, mas me incentivava a ser mecânico pela ideia de que aquilo poderia me sustentar. Eu fui muito bem no curso técnico, porque era bom em contas, mas achava tudo horroroso. E a solidão de não saber o que fazer me fez viver o pior momento da minha vida", relembra o chef.

Apesar de já saber bem o que não queria, continuava sentindo-se perdido — e aflito por ainda não ter conseguido sua independência financeira ao finalizar o ensino médio. Certo dia, um amigo perguntou quais eram suas habilidades. E, apesar de não acreditar muito que isso pudesse ser uma profissão, Benê relatou a paixão por cozinhar. "Eu fazia receitas da Ana Maria Braga, tipo costela na panela de pressão — a glamourização era o bacon fincado nela, sabe? (*risos*). Era isso que eu sabia fazer e que impressionava minha família, nunca teve nada demais." Inspirado pela conversa, decidiu pesquisar vídeos de receitas no YouTube e ali se encantou pelo mundo da alta gastronomia. O jovem ficou fascinado ao descobrir que existiam chefs-celebridade, como Alex Atala, e se encantou pelas técnicas meticulosas. Mergulhou nos estudos em busca de uma oportunidade, mas, apesar de conquistar algumas opções de bolsas de estudo, o dinheiro não era suficiente para arcar com a moradia em outra cidade. Assim, o jeito foi fazer um curso básico próximo de casa e tentar encontrar um emprego na área.

A partir daí, a jornada de Benê se resume em milhares de cebolas cortadas em *brunoise*, centenas de horas extras na cozinha, pouco descanso e muita dedicação. Seu primeiro estágio em São Paulo foi na cozinha do Maní, onde aprendeu tudo sobre a excelência necessária para fazer parte da brigada de um restaurante premiado. Após cinco anos na casa de Helena Rizzo, partiu para novos desafios no Taraz, restaurante do chef Felipe Bronze no Hotel Rosewood.

No Virado, inaugurado em janeiro deste ano, veio a oportunidade de chefiar sua primeira equipe, além de criar seu primeiro cardápio. Exigente consigo mesmo, o chef fez e refez o menu incontáveis vezes até colocar

BETERRABA

INGREDIENTES

Para as beterrabas
4 beterrabas médias com casca
1 alho-poró (somente a parte branca)
Sal a gosto
Azeite a gosto

Para o pistache
60g de açúcar
50g de água
50g de pistache
Flor de sal a gosto
Zaatar a gosto

Para finalizar
Flor de sal a gosto
Vinagre de fruta a gosto (maçã, ameixa)
1 pote de coalhada
1 pimenta jalapeño em rodelas finas
1 punhado de folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

Prepare as beterrabas: Leve as beterrabas para o forno e asse em fogo médio, até que elas estejam bem macias. Com o auxílio de um palito, perfure-as: se atravessar com facilidade, está pronto. Deixe esfriar. Com auxílio de uma faca, descasque as beterrabas e corte em pedaços médios. Reserve. Tempere o alho-poró com sal e azeite e leve ao forno até que ele esteja macio e levemente dourado. Deixe esfriar e corte em rodelas de 1cm de espessura. Reserve. Prepare o pistache: Em uma panela, adicione o açúcar e a água e misture até dissolver. Leve essa mistura ao fogo, quando começar a ganhar um tom caramelado, adicione os pistaches e mexa por 10 segundos ou até que estejam envoltos no caramelo. Despeje a mistura em uma superfície antiaderente, e espalhe bem, ainda quente. Polvilhe a flor de sal e o zaatar. Deixe esfriar e, depois, quebre esse caramelo de pistache em pedaços menores. Reserve. Finalize: Tempere as beterrabas com flor de sal e vinagre. Faça uma cama de coalhada no prato que irá servir, coloque as beterrabas, o alho-poró, o caramelo de pistache, espalhe bem as rodelas de jalapeño e finalize com hortelã.

O Bandido, um dos autorais da casa, mescla a intensidade do bourbon com a acidez da laranja

*

Eu não tinha nada e a gastronomia transformou minha vida de maneira muito generosa. Quero proporcionar isso a outras pessoas

Benê Souza

Aromático, o arroz de lula salteada ganha mais sabor com tomates, pimenta-de-cheiro e coentro

O galeto na brasa tem casquinha crocante e é servido com batatas e cebolas assadas

O chef Benê Souza garante o clima leve da casa e o cardápio com frescor. Abaixo, Ingrid Shindo está sempre disponível para sugerir um drinque – incluindo opções sem álcool

os pratos em prática. Hoje, as opções são formadas por criações que refletem sua leveza, dando protagonismo a vegetais — caso das beterrabas servidas com hortelã, pistache, alho-poró, iogurte e pimenta jalapeño. Há também espaço para clássicos bem feitos, como o galeto, que é servido com batatas macias e cebolas assadas. Entre as sobremesas, o chef entrega preparos com dulçor equilibrado, a exemplo do pudim com coalhada e sumagre (tempero usado no Oriente Médio que traz acidez e picância).

"Não acho romântico ficar na cozinha por 16 horas, mas gosto de estar com a galera, de dar a oportunidade para uma pessoa que não a tinha. Porque foi o que aconteceu comigo, eu não tinha nada e a gastronomia transformou minha vida de uma maneira muito generosa. Quero, com minha carreira, proporcionar isso para outras pessoas."

UM ÍCONE DE SÃO PAULO

Inaugurado em 25 de janeiro, aniversário da cidade, o Virado fica instalado no lobby do Hotel San Raphael, estabelecimento que funciona desde a década de 1970 e se mistura à história de São Paulo. Fundado por Raphael Jafet, recebe, ainda hoje, milhares de hóspedes todos os meses.

Nos tempos áureos do centro da cidade, hospedaram-se por lá nomes como Édith Piaf, Hebe Camargo, Roberto e Erasmo Carlos. Muito dessa história pode, inclusive, ser apreciada nas paredes do Virado, que tem o projeto assinado pelo escritório Zedy Arquitetura e traz referências das décadas passadas: com livros, retratos de família e maletas da época. Além da gastronomia, o balcão é um dos espaços mais convidativos do restaurante para apreciar um drinque — fica "virado" para o Largo do Arouche.

Quem comanda a coquetelaria da casa é Ingrid Shindo, chefe de bar, que se inspirou na miscigenação e diversidade do povo que compõe a cidade para suas criações. A mixologista trouxe para a carta pitadas libanesas, em referência à ascendência dos donos do hotel: damasco, uva, água de flor de laranjeira, água de rosas e até mesmo áraque complementam suas receitas. "Trouxe, é claro, um pouco do Brasil, com cajuína e cachaça. Há também referências ao continente africano, com cordial de especiarias. Quis trazer ingredientes de diversas culturas, aplicando nas criações dos coquetéis autorais", explica.

Referência na área, Ingrid atua na coquetelaria há dez anos e busca imprimir seu olhar otimista nos drinques. "Comecei quando havia poucas mulheres na área, dava pra contar nos dedos. Tive muitos problemas com meu pai também, em frente ao alcoolismo, e decidi ressignificar algo que me feria", conta a bartender. Assim, fez um curso e deu novo sentido a algo que sempre foi negativo em sua vida. "Eu não consumo bebida alcoólica, mas descobri que tenho um dom. Decidi insistir e deu muito certo. Dizem que chefe de bar que não bebe não passa confiança, né? Porém, estou aqui para contrariar as estatísticas." Só nos cabe concordar. ◻

Perfeito para amantes de textura lisinha, o pudim de iogurte é finalizado com coalhada e uma pitada de sumagre

*

Dizem que chefe de bar que não bebe não passa confiança. Porém, estou aqui para contrariar as estatísticas

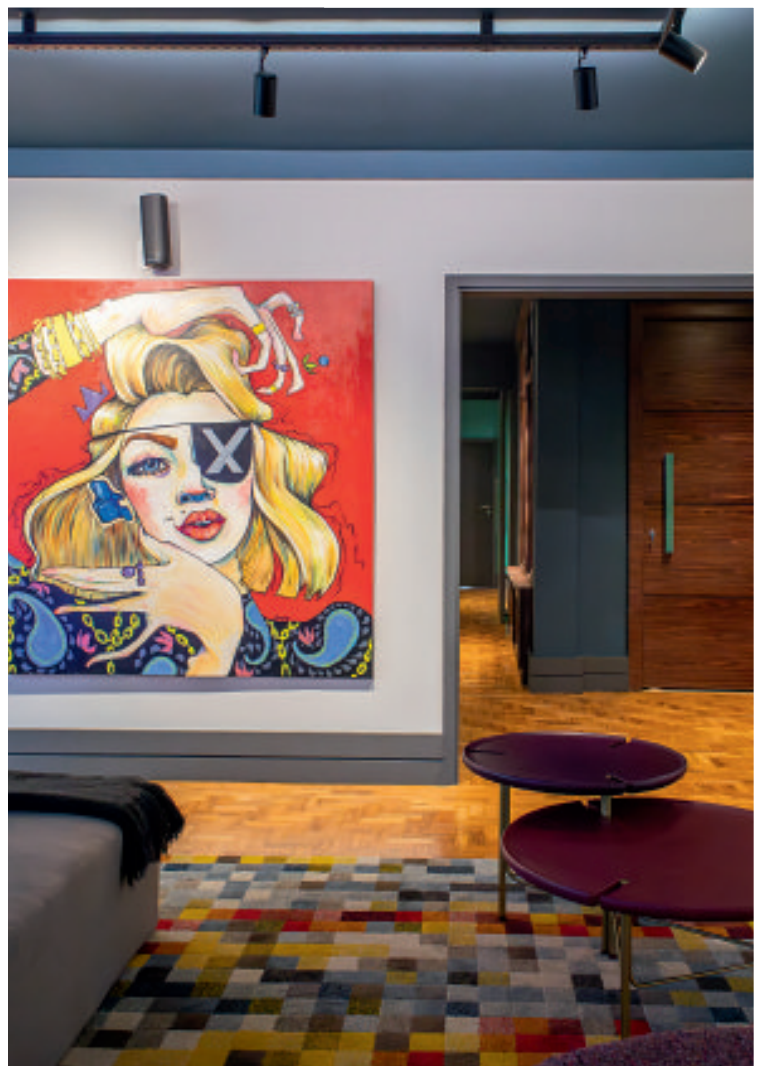
Ingrid Shindo

CASA À LA DIVA

Eduardo Camargo e Filipe Oliveira (em pé) conquistaram mais de três milhões de seguidores – isso apenas no YouTube – com seu humor irreverente

Referências à cultura pop são encontradas por toda a casa. Abaixo, o quadro que representa a cantora Madonna é da artista Sarah Lörenk

Eles adoram palpitar sobre os looks e mansões das blogueiras e celebridades no YouTube. Mas, desta vez, Eduardo Camargo e Filipe Oliveira, criadores do ***Diva Depressão****, mostram os detalhes de seu próprio lar em São Paulo. Sinta-se à vontade para espiar*

TEXTO MARINA MARQUES
FOTOS BRUNO GERALDI

No estar, as estantes reservam coleções de bonecos, discos e presentes de fãs. Ao fundo, o grafite em 3D é do artista Jhon

Apoderar-se da primeira casa própria foi muito mais do que uma conquista material para Eduardo Camargo e Filipe Oliveira. A mudança teve significados profundos na vida do casal, que remetem ao comecinho do relacionamento dos dois e também à história de sucesso dos influenciadores.

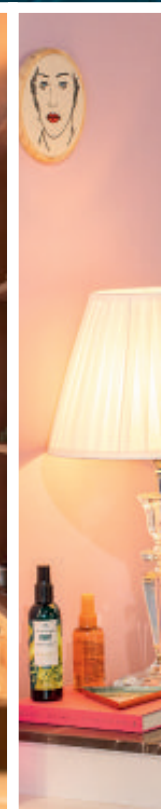
Em 2009, quando se conheceram, Edu e Fih — como são chamados por seus seguidores — não tinham liberdade para falar abertamente sobre sua sexualidade com a família; assim, foram obrigados a esconder o relacionamento. Isso resultou em histórias de muito perrengue, hoje contadas com bom humor por ambos, mas que na época implicaram em grandes esforços para fazer o relacionamento dar certo. Nascidos no ABC Paulista, foram morar juntos pela primeira vez no centro de São Paulo com a certeza de que voltar para a casa dos familiares não era uma opção.

Além do relacionamento, o trabalho dos dois na internet também era motivo de pouca credibilidade. Pela formação em design, um emprego tradicional não se encaixava na mente criativa dos dois, que aflorou ainda mais em conjunto. Para extravasar durante o expediente, Filipe criou uma página no Facebook — uma grande tendência à época — com frases irônicas sobre os dilemas da vida: tudo isso ilustrado com imagens de divas do cinema, como Marilyn Monroe e Audrey Hepburn. E, assim, nasceu o Diva Depressão.

No momento em que descobriu o talento do parceiro, Edu se empolgou: enxergou ali a chance de aplicar o talento do casal não só para o design, mas também para piadas ácidas relativas ao mundo da moda e das celebridades, sempre por meio das redes sociais. Como era de se esperar, o sucesso da página e o tempo dedicado a ela não foram bem vistos pelos seus chefes, e a demissão de seus trabalhos regulares veio logo em seguida. No entanto, o que foi motivo de desespero e incertezas no início da jornada logo se transformou em sucesso em formato de blog e depois em canal no YouTube. Em seguida, vieram os livros publicados e a marca de destaque, que hoje conta até com a produção de *reality show*: o popular *Corrida das Blogueiras*, transmitido no YouTube pela DiaTV.

Com a façanha de estar há mais de dez anos no ar mantendo-se rele-

O polêmico lavabo de pelúcia rosa virou até assunto nas redes sociais: "Brincamos tanto com a casa dos outros, queríamos algo para 'zoar' nós mesmos", conta Filipe

Recém-reformada, a suíte ganhou clima aconchegante com tons claros de verde e rosa – cores pelas quais Edu e Fih são conhecidos. A banheira garante o clima de spa

Passear pela casa dos Divas é como entrar num universo lúdico: é impossível não se perder na imensa coleção de bonecos que foram pacientemente organizados por diferentes cômodos. Em suas estantes estão itens adquiridos em viagens, objetos retrô vindos diretamente dos anos 1980 e 1990, esculturas, presentes de fãs e todos os símbolos possíveis da cultura pop. Além das longas seções de Harry Potter e Turma da Mônica, há espaços dedicados, sobretudo, à Madonna. A musa inspiradora do casal é tema central de diferentes obras de arte espalhadas pelas paredes. A mais impactante delas, localizada na

vantes, Eduardo e Filipe compartilham diariamente em suas redes muito de suas vidas, incluindo o sonho de conquistar o espaço próprio. O desejo foi, enfim, realizado no apartamento atual do casal — e muito celebrado pelos seus mais de três milhões de seguidores.

SEM ESPAÇO PARA MINIMALISMO

Se no início da vida conjunta eles mal tinham lugar para deixar a criatividade fluir na decoração de seus antigos apartamentos — o primeiro tinha apenas 35 metros quadrados —, hoje, a história é bem diferente. "Sempre lembramos da nossa primeira casa, onde precisávamos mover os móveis para poder gravar. É incrível agora ter esse espaço onde podemos chamar nossas famílias", contenta-se Filipe. Aliás, conforme os anos se passaram, o relacionamento de ambos com seus familiares só melhorou. "Eu troco qualquer 'rolê' pra ficar na minha casa. Inclusive, a gente ama receber, e a galera está sempre aqui: os amigos, a família. Nossa casa virou um ponto de encontro", diz Eduardo.

sala, é uma pintura acrílica da artista Sarah Lörenk, que também assina outras obras distribuídas pela casa. "Ter mais espaço era uma necessidade que se potencializou durante a pandemia. A gente tinha escritório e estúdio no quarto, mas eram pequenos, então não tinha muito recuo na câmera. Como trabalhamos de casa e ficamos muito tempo nela, sentíamos falta dessa divisão de espaço entre trabalho e descanso", explica Filipe.

Há três anos, quando o casal se mudou para o atual lar, o encanto pelos janelões e espaços generosos, característicos de um imóvel mais antigo, veio logo de cara. Revestido com chão de taco, o clima aconchegante se alonga pelos muitos cômodos da casa — um dos quartos foi reservado para as visitas; outro foi transformado em estúdio de gravação para o YouTube e, por fim, uma antessala virou escritório, onde é também gravado o podcast dos influenciadores, o Divã da Diva.

Na primeira etapa da reforma, quando o imóvel ainda era alugado pelo casal, a ideia foi trazer repaginação sem grande

O casal mudou-se para o atual apartamento em 2021 e, ali, pôde realizar o sonho da casa própria

A gente ama receber, e a galera está sempre aqui: os amigos, a família. Nossa casa virou um ponto de encontro

Num local reservado ao lado da sala o casal montou um estúdio equipado para gravações

quebra-quebra. Os arquitetos Karen e Nelson, do escritório KW8 Arquitetura, já conheciam bem as peculiaridades da dupla e foram os responsáveis por repaginar os cômodos. “Nós alugamos o espaço já com o sonho de um dia conseguir comprá-lo quando tivéssemos o dinheiro. Então as melhorias foram feitas com base nisso. No final, deu tudo certo e até descobrimos que a esposa do dono do imóvel assistia nosso canal! Fizemos uma oferta e, enfim, compramos”, explica Eduardo.

Os profissionais trouxeram um projeto de iluminação pensado para ser cenário de vídeos (com muitos leds coloridos), transformaram o hall com papel de parede e sugeriram móveis versáteis que combinassem com o clima descontraído da casa, incluindo sofá e mesas modulares, perfeitos para receber visitas. Além disso, os moradores incluíram ilustrações e esculturas de diferentes artistas que admiram pela sala e corredores, como Will Costa, Quihoma e Fredi Federico. Já o grafite no estar, feito pelo artista Jhon, brinca com a ilusão de profundidade criada a partir de luzes e sombras. Com o contrato de compra assinado, surgiu o momento de concretizar outras vontades mais desafiadoras, como a suíte. Também sob o olhar dos arquitetos, o casal decidiu trazer o verde e o rosa — cores que são sua marca registrada — para o quarto e banheiro, mas desta vez de forma mais sutil, garantindo ao espaço um ar mais relaxante.

O jeito irreverente dos criadores foi inserido até no lavabo da casa, feito de pelúcia cor de rosa. Quando revelada aos seguidores, a decoração polêmica viralizou e transformou-se até em discussão nas redes sociais. “Nosso canal vai fazer dez anos e já sofremos todo tipo de comentário. Tem coisa que machuca até hoje, mas sobre a casa, eu juro para você, os comentários nunca me incomodaram. Quando vimos o potencial do banheiro de viralizar, mergulhamos de cabeça na ideia. No fim, quem vai morar aqui é a gente. Então é um grande f*da-se na verdade, né?”, finaliza Eduardo, com aquela pitada ácida de sempre. □

GRÃO FEMININO

*As irmãs **Nadia** e **Julia Nasr** concretizaram no Café Por Elas o desejo de honrar a história das mulheres da família e adicionar novas figuras femininas ao circuito cafeeiro*

TEXTO MARINA MARQUES

A primeira memória que Nadia Nasr tem do café vem da infância. Mas não se engane: a lembrança não é nem um pouco romântica. Quando ela e a irmã, Julia, ainda eram crianças, sua mãe, Abadia, adquiriu o terreno de uma fazenda em Dourado (SP), e lá passou a produzir café. Aos finais de semana, quando as meninas iam para o interior com a família para relaxar, a volta era num carro forrado de grãos. “Eu falava para minha mãe abrir o vidro, odiava aquele cheiro forte”, conta, sem cerimônia.

Além de detestar o aroma, Nadia também repudiava o gosto da bebida. Achava amarga e ficava se perguntando como as pessoas podiam dizer gostar desse sabor. Corta para hoje, em 2024, num cenário onde ela não só é especialista em café, como administra, junto à irmã, uma empresa totalmente dedicada à bebida: o Café Por Elas.

O que mudou de lá para cá foi a descoberta da delicadeza dos grãos de qualidade. “Uma amiga me trouxe um café de uma viagem, e aquele pacote ficou no armário. Até que

Fotos João Fenerich/Divulgação; café, Flavio Santana

um dia decidi provar e estranhei muito. Subiu um aroma tão gostoso, que aquilo me marcou. Contei para minha mãe e ela disse: 'Sim, filha, isso é um café especial'", relembra.

O nome Café por Elas veio da admiração das irmãs pela mãe e pelas mulheres da família, que abriram o caminho para que elas pudessem hoje desenvolver o trabalho com tanta vontade. Neta e bisneta de agricultores, Abadia Helena Gomes da Silva, a matriarca, sempre teve o sonho de trabalhar com a cafeicultura. Anos atrás, decidiu resgatar suas raízes e empreender na agricultura cafeeira. Dessa forma, a fazenda no interior do estado acabou se tornando um espaço de plantio e colheita.

"Ela foi muito desestimulada pelos homens ao redor. Isso me marcou profundamente, porque acho que ela se viu muito sozinha. Estava cercada por homens dizendo que não iria dar certo, que ela estava louca. Mas foi muito visionária e passou a contratar mulheres para a fazenda", explica Nadia. A empresária explica que, na fazenda, as mulheres ocupam espaços não só na colheita manual — função mais comum —, mas também dirigindo tratores, na mecânica, na torrefação e na administração. "Sabemos

Sabemos que o ciclo do café tem uma história marcada por explorações e abusos – de mão de obra e do meio ambiente. Minha mãe trouxe um olhar novo e consciente

Nadia Nasr

que o ciclo do café não veio de uma cadeia honesta, é uma história marcada por explorações e abusos — de mão de obra e do meio ambiente. Minha mãe trouxe um olhar novo e consciente", relata Nadia.

Enquanto as irmãs atuavam na advocacia, a vontade de abrir um negócio começou a surgir em ambas. Em 2018, decidiram que o destino daquela família era mesmo o café, não tinha como negar. "A vontade era homenagear o pequeno universo dessas mulheres que me inspiraram intimamente", conta Nadia. Pouco tempo depois, o negócio se expandiu tanto que as duas abandonaram seus empregos para se dedicar exclusivamente à marca.

Quando começaram, o mercado dos cafés já estava repleto de grandes profissionais mulheres da área, que inspiraram as duas e foram fonte de conhecimento e inspiração. "Tinha a Isabela Raposeiras, a Gelma Franco, a Silvia Magalhães... Muitas mulheres fazendo trabalhos incríveis. E eu achei que não me depararia com um cenário machista, mas foi o que aconteceu. A gente engoliu muito sapo, fornecedores que falavam que éramos 'duas garotas aventureiras'. Nos perguntavam se sabíamos quanto café teríamos que vender, coisas desse tipo..."

Hoje, o Café Por Elas faz a torra do grão produzido pela própria mãe e de mais de vinte produtoras mulheres de diferentes regiões. Os lotes são encontrados em restaurantes de São Paulo, empresas, empórios, na loja virtual e, muito em breve, num espaço físico no bairro paulistano da Santa Cecília. Todos os grãos são categorizados como especiais, ou seja, seguem os requisitos estabelecidos pela SCA (Specialty Coffee Association) e possuem 80 pontos ou mais. O resultado são cafés com notas complexas, como frutas vermelhas e caramelo, ressaltadas pela torra clara. O público que esteve na Casa Clã 2024, em março, pode provar e saiu encantado!

"Agora, toda vez que minha mãe entra no meu carro, ela fala: 'O mundo dá voltas, né, filha?' Porque meu carro agora está sempre com café!", conclui Nadia rindo, com brilho no olhar. ◻

INÊS 249

CLAUDIA wellness

Sabedoria e paz

UMA ENTREVISTA EXCLUSIVA COM O ATIVISTA INDIANO SATISH KUMAR, QUE VEIO AO BRASIL LANÇAR 'AMOR RADICAL' — UM MANIFESTO POR MAIS REGENERAÇÃO EM TEMPOS DE CRISE

Foto Estevão Andrade

GRATA SURPRESA
Em meio a um tratamento de câncer, Gabrielle Brandão se viu grávida

ENDOMETRIOSE
Por que tantas doenças femininas ainda são um desafio para a medicina?

ANGEL AGUIAR
A poeta travesti que transforma sua dor para mobilizar os leitores

BEBÊ SURPRESA

Depois de receber o diagnóstico de câncer de mama, aos 23 anos, Gabrielle Brandão foi surpreendida pela notícia da gravidez. Hoje, faz o tratamento à espera da primeira filha

TEXTO ADRIANA MARRUFFO **ILUSTRAÇÃO** JESSICA HRADEC

A emoção de olhar para o teste de gravidez ao lado do parceiro; o inesquecível primeiro ultrassom; a satisfação de estar gerando uma nova vida. O sonho da maternidade é preenchido por diversas alegrias. Entretanto, para Gabrielle Brandão, a gravidez veio acompanhada também de outros sentimentos, causados por um diagnóstico: câncer de mama.

No meio do roteiro corriqueiro de trabalho-exercício-diversão, a baiana percebeu, em outubro de 2023, um inchaço na mama direita. “De férias do trabalho, aproveitei para fazer os exames de rotina. A ginecologista avaliou com um exame de toque, mas, diferentemente de casos mais comuns, meu nódulo é maleável, parece uma gelatina”, relata. Em seguida, a contadora foi direcionada a fazer um ultrassom das mamas e também um transvaginal. “Assim que a médica começou o ultrassom, ela fez aquela cara que você nunca quer ver. Inclusive, tentava desviar o olhar de mim.”

A jovem ainda procurava se acalmar, lembrando que sua família não tinha histórico de câncer, quando foi encaminhada para uma mamografia. Esse segundo exame foi categórico. Seu resultado veio como BI-RADS 5 na tabela que classifica os tumores em cinco grupos de risco (4 e 5 indicam as categorias mais suspeitas de câncer). Quinze dias depois, ela recebia a confirmação do carcinoma invasivo.

Em sua primeira consulta com o mastologista, o médico reforçou que ela não poderia engravidar durante o tratamento. “Não fiquei tão mal com isso, pois me prevenia da melhor forma possível, além de ter síndrome do ovário policístico”, relembra, sobre a condição que pode impactar a fertilidade. No entanto, enquanto esperava para fazer exames adicionais, mais uma surpresa veio à tona: em dezembro, ao fazer uma tomografia, descobriu que estava grávida.

“Acreditei que era o mundo me dando um sinal de cura. Imagina, ele não me daria uma sentença tendo uma filha para cuidar”, diz com convicção. A emoção da gravidez invadiu o cenário doloroso do câncer.

MINHA FILHA FOI A MELHOR COISA QUE ACONTECEU NA MINHA VIDA, E VEIO NO TEMPO CERTO. SEM ELA, A BARRA SERIA BEM MAIOR

No dia seguinte, Gabrielle voltou ao mastologista para dar a notícia. Para sua tristeza, ele a aconselhou a realizar um aborto. “Ele pontuou que fiz diversos exames que eu não poderia ter feito enquanto gestante, então não sabíamos se tinha causado algum ‘estrago’, digamos assim. Mas eu estava convicta de que meu bebê ficaria bem”, coloca. Gabrielle já tinha tomado a decisão de seguir com a gestação.

Em pleno dia de Natal, ela acordou com sangue escorrendo pelas pernas e teve que correr ao pronto-socorro. Por sorte, foi só um susto, estava tudo bem com o bebê. Dois dias depois, confirmou-se que a gestação já estava mais adiantada do que ela supunha, era o terceiro mês. E mais: ela teria uma menina, a Aurora. “Eu só sabia chorar de alegria.”

Em seguida, veio a correria para encontrar um oncologista — um que topasse atendê-la grávida. “Eu estava com 14 semanas de gravidez quando consegui a consulta, e ele me indicou para a quimioterapia, que pode ser feita após 12 semanas de gestação, mesmo com alguns riscos.” Relutante, ela aceitou, e começou o tratamento em janeiro deste ano. Em março, precisou abandonar o trabalho.

Até o momento desta entrevista, Gabrielle já fez dez sessões de quimioterapia, que devem se encerrar antes de junho, mês previsto para receber a pequena Aurora. O parto será seguido pela cirurgia de retirada da mama e sessões de radioterapia, tudo pelo SUS.

Ao longo do processo, sua maior dificuldade foi se aceitar após a queda de cabelo. “Eu estava lavando meu cabelo e ele começou a cair. Tudo que eu tinha para chorar, chorei aquele dia. Não consegui me reconhecer, não conseguia ficar sem brinco.” Foi apenas com as fotos do ensaio de gravidez que voltou a se enxergar com carinho.

A baiana ainda conta que a gravidez trouxe resiliência para lidar com os efeitos colaterais da quimioterapia, como a mucosite, que dificultava sua ingestão alimentar. “Por mais dor que eu sentisse, sabia que ela precisava de mim. Ela é minha alavanca.”

Hoje, Gabrielle espera ansiosa a chegada da filha. “A Aurora foi a melhor coisa que aconteceu na minha vida, e veio no tempo certo. Sem ela, a barra seria bem maior. Jamais passou pela minha cabeça o pensamento de morte. Fiquei com medo, mas somos ela e eu contra o câncer.” ▫

MALES OCULTOS

Até a medicina tem seus vieses. No caso da saúde feminina, eles impactam diretamente no diagnóstico — quase sempre demorado — dos quadros de endometriose, adenomiose e miomatose

TEXTO RENATA VENERI **ILUSTRAÇÕES** ANAMARIA SABINO

A enfermeira Juliana Petila, 35 anos, passou mais de dez anos tentando descobrir as causas das dores ininterruptas e incapacitantes que sentia no abdômen, no intestino, nas pernas, nas costas, na virilha, no ânus. Fora o cansaço, o desânimo, a angústia e a ansiedade que comprometiam sua vida pessoal e profissional. Praticar exercício físico regularmente, então, nem pensar — o que era um convite à desordem nutricional. Na maratona de consultas e exames com diferentes médicos, costumava ouvir que o que ela tinha era cólica menstrual: "É assim mesmo", "Tenha paciência", "Descanse".

Mas Juliana não precisava de tapinhas nas costas: precisava de tratamento adequado. Ela tinha miomatose e endometriose, doenças femininas benignas prevalentes em mulheres em idade fértil. Apenas uma década depois da busca incessante pelo diagnóstico é que soube, de fato, o que lhe causava tanto sofrimento.

A descoberta veio com uma sentença que a assustou: sua única alternativa seria a retirada total do útero. "Tive muito medo. Sonhava em ser mãe e não queria abrir mão disso. Foi aí que resolvi procurar uma médica especializada nesse tipo de tratamento." Juliana foi submetida a uma pequena cirurgia, passou a cuidar da alimentação, a praticar atividade física regularmente e hoje está sem dores, otimista e muito mais segura.

A médica que a operou foi a ginecologista Bárbara Murayama, cirurgiã minimamente invasiva, especialista em endoscopia ginecológica, professora de ioga e ativista do movimento físico e da alimentação saudável. "Na faculdade de medicina aprendemos a tratar doenças. Recebemos pouca ênfase para cuidar do ser humano. Todos os dias, vejo pacientes com casos mais graves que já passaram por vários colegas que só oferecem retirar o útero. Estamos falando de doenças benignas. O primeiro tratamento deveria ser clínico. Quando esses falham, daí, sim, indicaremos opções cirúrgicas — sempre as menos invasivas e mais conservadoras primeiro", explica.

A própria médica também passou por um processo doloroso de descoberta e tratamento da endometriose. Foi a partir daí que decidiu estudar alternativas para a sua própria cura e para o melhor acolhimento das mulheres que passariam pelo seu consultório.

Se na faculdade de medicina ainda falta compreender a figura do ser humano, o entendimento da figura feminina parece ainda mais atrasado. Faltam informações e pesquisas e sobram preconceitos, mitos e tabus. "É desafiador. Muitas pessoas ainda se envergonham quando trato de forma aberta sobre sexualidade, menstruação etc. Há muito machismo e entre ginecologistas prevalece a cultura do patriarcado. Lamentavelmente, mesmo quando uma mulher está pronta para falar sobre sua sexualidade, suas questões íntimas, nem sempre o profissional que está à sua frente está preparado para acolher", reflete Bárbara.

De fato, não faltam exemplos na literatura médica que mostrem os vieses de gênero que existem entre médicos. Uma pesquisa da Universidade da Filadélfia, que examinou o atendimento em quase mil prontos-socorros, mostrou que mulheres recebem muito menos remédios contra a dor do que homens quando dão entrada com dores abdominais. Quando relatam dor no peito — aponta um outro estudo — , são tratadas com mais frequência como pacientes com transtornos mentais, enquanto os homens recebem tratamento cardíaco. "Uma pesquisadora do MIT (Massachusetts Institute of Technology) deu uma entrevista falando exatamente isso, contando que sofreu muito para tratar a endometriose, e que passou por diversas cirurgias. Ela citou a falta de interesse por parte de homens líderes dessa comunidade para compreender e solucionar doenças estritamente femininas", resume.

BENIGNO, MAS INCÔMODO

No Brasil, segundo dados do Ministério da Saúde, uma em cada dez mulheres tem endometriose e uma em cada oito tem miomas (na maioria dos casos, sem grandes complicações). Já as estatísticas sobre a adenomiose ainda são incertas: grande parte dos dados disponíveis baseia-se em resultados de histerectomias (cirurgias da retirada do útero), apesar de já serem feitos diagnósticos precoces em mulheres com dores crônicas e com dificuldade para engravidar, por exemplo.

As três são doenças ginecológicas femininas que acometem principalmente mulheres em idade reprodutiva, da primeira à última menstruação. As três possuem entre seus fatores estimulantes e causadores os hormônios femininos estrogênio e progesterona, que agem de forma diferente para cada doença, e as três têm fatores imunológicos, genéticos, alimentares e ambientais envolvidos na sua formação e manutenção *(entenda melhor cada uma no box ao lado)*. Apesar de serem benignas, despreparo e erro médicos, atrasos em diagnósticos e falta de medicamentos disponíveis podem comprometer, e muito, a qualidade de vida dessas mulheres — física, mental e emocionalmente.

Estudos realizados em diferentes partes do planeta mostram que há um atraso de 7 a 10 anos no diagnóstico da endometriose. Um deles, publicado em 2020 na *National Library of Medicine*, apontou um atraso de 8,6 anos até que se descobrisse o que, de fato, as pacientes tinham. Três em cada quatro mulheres relataram demoras e erros nos seus diagnósticos, sendo que 95% receberam diagnósticos de algum outro problema físico e 50% de alguma questão mental.

SOLUÇÕES SISTÊMICAS

Foi investigando os motivos da sua aparente infertilidade que a terapeuta ocupacional Fabiane Fávaro, de 36 anos, descobriu a miomatose. Ao longo de intermináveis oito anos ela se submeteu a inúmeros exames e tratamentos, recebeu diagnósticos diversos, gastou dinheiro, pensou em desistir, desistiu, retomou: “Sofri muito. Me sentia impotente, incapaz de gerar, com medo, frustrada, perdida. Todo o processo da doença e da infertilidade é muito solitário. O medo me acompanhou o tempo todo”.

ENDOMETRIOSE

O QUE É

Doença em que o endométrio, o tecido que reveste o útero, se espalha para fora do órgão, especialmente na pelve, como ovários, tubas, intestino e bexiga.

SINTOMAS

Dor menstrual, dor na relação sexual, disfunção miccional e evacuatória, dor pélvica crônica e dificuldade para engravidar. Fique atenta: 10% das portadoras são assintomáticas.

TRATAMENTO

O tratamento é individualizado e multidisciplinar: pode ser clínico e, em alguns casos, cirúrgico. O clínico pode envolver o uso de hormônios para bloquear a menstruação, junto com mudanças no estilo de vida.

MIOMATOSE

O QUE É

Presença de um ou mais miomas no útero. O mioma é um tumor benigno que não se transforma em cancerígeno.

SINTOMAS

Dependendo do tamanho e localização dos miomas, pode haver dor e sangramentos. Miomas dentro do útero podem levar a infertilidade ou abortos. Os maiores também podem apertar outros órgãos.

ADENOMIOSE

O QUE É

Doença em que o endométrio se infiltra pela parede do útero, por dentro da musculatura uterina.

SINTOMAS

Dor menstrual, sangramento maior durante a menstruação ou fora dela, dificuldade para engravidar e maior risco de aborto espontâneo.

TRATAMENTO

O tratamento definitivo é a retirada do útero, mas não precisa ser proposto para a maioria das mulheres. É possível fazer bloqueios hormonais junto com terapias como acupuntura, ioga, fisioterapia do assoalho pélvico – além da adoção de hábitos saudáveis. Para engravidar logo, o melhor caminho são os tratamentos de reprodução humana.

TRATAMENTO

O tratamento definitivo é a retirada do útero, mas quando a mulher é assintomática, não quer engravidar e tem miomas pequenos, é possível controlar os sintomas com hormônios e mexendo nos hábitos (alimentação, exercício e controle do estresse). Se a pessoa quer engravidar, o tratamento indicado é a retirada dos miomas.

Em junho do ano passado, Fabiane conheceu a médica Bárbara Murayama. “Ela me ouviu, prestou atenção em mim e saí de lá com esperança de que meu caso poderia ter solução.” E teve. A ginecologista marcou a cirurgia de retirada de miomas para setembro e a orientou a realizar algumas tarefas antes da operação: exercício físico incluindo ioga, terapia, acupuntura e mudanças na alimentação. A cirurgia foi um sucesso e, seis meses depois, ela recebeu a notícia de que estava grávida.

Fabiane hoje faz ioga, ciclismo, treinamento funcional. Quem também celebra e colhe os frutos de uma rotina saudável é Juliana: “Faço caminhadas e exercícios pelo menos três vezes por semana. Cortei bebida alcóolica, diminuí doces e gorduras e hoje posso dizer que me relaciono bem com a comida”. Segundo a nutricionista e acupunturista Gabriela Riani, especializada em saúde da mulher, há vários estudos sinalizando melhora nos sintomas dessas três doenças quando as mulheres passam a comer melhor: mais frutas, fibras e vegetais e menos alimentos processados, carnes e embutidos. Porém, explica, mudar hábitos alimentares é um dos processos mais difíceis e profundos que existem. “A primeira pergunta que faço às mulheres que chegam ao meu consultório é o quanto elas estão dispostas. Aí entra um pouco da sensibilidade de entender qual é o limite, o que podemos mexer logo de cara, o que é preciso esperar, qual é o alimento emocional dessa mulher, como é a sua rotina. Mas tudo isso, sempre, é feito em parceria com ela.”

O encontro da Gabriela com a acupuntura e a nutrição também surgiu da sua experiência pessoal com a endometriose. “Não quis fazer tratamento hormonal. Comecei a praticar esporte com mais frequência, reorganizei minha agenda pessoal e profissional, mexi nos padrões de sono e de consumo de bebida alcóolica, acertei a alimentação e minha doença estacionou. Hoje vivo muito bem, sem dor e com muita qualidade de vida.” □

ILUMINA

Em meio à escuridão da polarização, o ativista indiano ***Satish Kumar****, fundador da Escola Schumacher, veio ao Brasil defender outro tipo de radicalismo: o do amor incondicional como prática de transformação social e ambiental*

TEXTO HELENA GALANTE **FOTOS** ESTEVÃO ANDRADE

Sentar-se em roda junto do fogo, unir as palmas das mãos em reverência e dedicar-se à jardinagem dificilmente seriam consideradas atividades "extremistas". Ainda assim, são descritas pelo ativista indiano Satish Kumar como práticas de "amor radical". Aos 87 anos, o fundador do Schumacher College, um centro internacional para estudos ecológicos no Reino Unido, e editor emérito da revista *Resurgence & Ecologist* esteve no Brasil literalmente plantando sementes de uma nova forma de atuar no mundo: "Se você quer mudar algo, você precisa ser otimista. A mudança pode acontecer. O que temos hoje, o sistema econômico que está poluindo nosso meio ambiente, causando mudanças climáticas, produzindo aquecimento global, diminuindo nossa biodiversidade, tudo isso foi feito pelo homem. O que foi feito pelo homem pode ser mudado pelo homem, por isso podemos ser otimistas".

Em sua passagem por aqui, no mês de abril, Satish Kumar lançou pela editora Bambual, em parceria com a Escola Schumacher Brasil (que acaba de completar 10 anos de atuação), a versão em português do livro *Amor Radical - O amor como prática de transformação pessoal, econômica, social e ambiental.* Longe de qualquer ingenuidade, o ativista pela paz defende que o amor gera e nutre sentimentos como compaixão, gentileza e cooperação, antídotos para os tempos de crise que vivemos. Dos líderes políticos e espirituais do Butão aos precursores do

Fotos Estevão Andrade

movimento de preservação das áreas verdes de Hong Kong, o autor traz exemplos práticos de quem abre caminhos inesperados para desafiar nosso cinismo.

Seja nos encontros com o público, conduzindo meditações, participando de um mutirão de plantio de mudas nativas ao lado da artista indígena Tamikuã Txihi ou conversando com Gilberto Gil e Ailton Krenak *(no detalhe ao lado),* sua sabedoria vai na contramão da inflação de ânimos, sem jamais incorrer na apatia. "A ecoansiedade é causada pela falta de ação. Preocupar-se, só pensar, não vai resolver. Primeiro, aja! Faça algo com a sua habilidade, e faça por um longo período de tempo." E qual a melhor forma de agir? A partir do coração: "O amor está em todos os corações. Todo coração humano tem amor — e todo mundo tem um coração, você não tem que ir ao shopping para comprar um", fala Satish, sem esconder a risada diante do paradigma consumista absurdo no qual todos nós estamos mergulhados.

A mistura de idealismo resiliente e pragmatismo lúcido remonta à sua própria trajetória pessoal. Em busca da iluminação, deixou sua casa para se tornar monge jainista aos 9 anos de idade (sim, 9!). Aos 18 anos, inspirado pela atuação não-violenta do líder Mahatma Gandhi, fugiu do monastério para participar das campanhas pela

Foto Divulgação

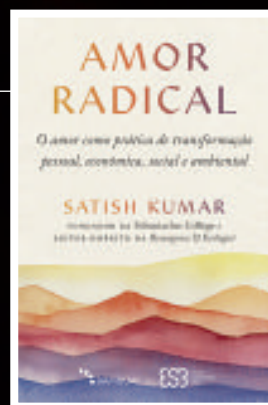
*
A natureza não
é um mero recurso
para a economia;
a natureza é a fonte
da vida. O amor pela
Terra, em termos
práticos, significa
o cuidado pelo
nosso planeta

reforma agrária na Índia. Essa e outras encantadoras histórias da sua biografia são contadas com muita poesia no documentário original *Amor Radical*, do diretor Julio Hey, com lançamento previsto para o segundo semestre na ótima plataforma de streaming Aquarius.

Numa das passagens mais impressionantes, ele relembra do auge da Guerra Fria, quando, "sem nem um real no bolso", como frisou em suas falas, saiu junto com um grande amigo para peregrinar 13 mil quilômetros a pé, ao redor do mundo, entregando um pacote de chá para os líderes das então quatro potências nucleares do planeta: "Caso tivessem a vontade de apertar o botão da bomba, que eles tomassem antes uma xícara. De preferência, que convidassem seu inimigo para sentar-se à mesa".

Foi a bondade humana que garantiu sua sobrevivência. A cada país que chegava, dizia: "Você é muçulmano? Eu te amo. Você é hindu? Eu te amo. Você é comunista? Eu te amo. Você é capitalista? Eu te amo". Diante de sua presença, as palavras são preenchidas, ganhando sentido profundo e nos lembrando da condição anterior que todos compartilhamos como seres vivos.

"O cosmos é o meu país, a Terra é a minha casa, a natureza é minha nacionalidade e o amor é minha religião", completa. "Eu descobri que, qualquer que seja o problema, a única solução possível é o amor."

E o que é o amor? Sem hesitar, Satish recorre ao verbo, à ação: "Amar é aceitar o que é". Que assim seja. □

Amor Radical,
Satish Kumar. Editora Bambual (2024), R$ 49,90

INÊS 249

VIVI PETTERSEN
(@viviastrologica) é jornalista por formação e astróloga por vocação

Tchau, ilusão. Olá, novidade

Julho começa com a tarefa de nos conectarmos com nossas energias internas. Um desafio e tanto para quem é racional demais, mas necessário, já que nosso lado emocional e intuitivo também merece espaço. Netuno, o planeta das ilusões, dos sonhos e do subconsciente, faz seu movimento retrógrado no dia 2, no signo de Peixes, e provoca falsas convicções. Será importante enxergar as situações com olhos neutros, pois nem tudo é o que parece ser.

Logo depois, com a Lua Nova em Câncer, os assuntos familiares ganham destaque, assim como o passado volta à tona em um belíssimo encontro entre o que foi e o que é, nos colocando em uma missão de cura e ressignificado. Caminhando para o meio do mês, nossas responsabilidades serão testadas e nossos propósitos, cobrados. Será de extrema importância utilizar a espiritualidade e o autoconhecimento como guias para nossas respostas. É um encontro importante, já que nos coloca de frente com medos e crenças. O único caminho, porém, é seguir em frente.

No dia 11, com Vênus chegando em Leão, estaremos mais focadas no bem-estar e na autoestima. Mas, muito mais do que cuidar da beleza e do exterior, é hora de fazer um balanço para descobrir onde em nossas vidas estamos nos negligenciando. O momento pede renovação pessoal e um exercício contínuo para não nos deixar em segundo lugar, em prol dos outros.

Uma oposição entre Vênus em Leão e Plutão em Aquário pode deixar nossos sentidos confusos. Nesse encontro, tudo o que nos prende no passado será descartado e transmutado. Afinal, estamos há um tempo empurrando certas situações com medo de desapegar. Assim, é chegado o momento de olhar para novas ideias e caminhos.

No dia 20, com Marte em Gêmeos, as atitudes se renovam. Há movimento, coragem e dinamismo para buscar realizações. A sociabilidade se faz presente e as pessoas serão peças fundamentais para encontros importantes. No dia 21, com a Lua Cheia em Aquário, o momento é de fortalecer o plano mental e os planos futuros. Dia mágico para cocriar.

No dia 22, com o Sol chegando em Leão, todo o brilho e renovação solar se encontram, permitindo doses extra de vitalidade, coragem e alegria. O início do mês traz um mergulho interno para nosso passado e fecharemos julho com a concretização de tudo aquilo que merece ser vivido.

Ilustração colunista Cássia Roriz

Câncer

21/6 a 22/7

Este é um mês de renovação de energias. Para isso, filtre suas emoções e parta rumo ao novo. Julho pode trazer dúvidas sobre sua fé e espiritualidade, por isso é bom fazer uma limpa nas suas crenças. A Lua Nova em seu signo renova as esperanças e promove possibilidades. No meio do mês, oportunidades financeiras podem exigir mais da sua criatividade. Não tenha medo de mostrar do que é capaz.

Leão 23/7 a 22/8

É momento de renovar sua essência! Netuno retrógrado traz confusões: não será fácil diferenciar a realidade da ilusão. Por isso, cuidado ao fazer escolhas precipitadas. No meio do mês, com Vênus chegando em seu signo, você sente mais suavidade no caminho. Use sua comunicação e vitalidade para dar espaço ao novo. Cuidado com embates profundos e definitivos no amor.

Virgem 23/8 a 22/9

O mês começa com dúvidas. Mantenha a cabeça firme se quiser que tudo fique mais claro e ordenado. Netuno dá o tom da incerteza, e o melhor conselho é ouvir seu coração: as aparências enganam. A Lua Nova ilumina seus planos futuros e traz novidades. Mercúrio entra em seu signo no final do mês e é o responsável por um aumento das responsabilidades no cotidiano.

Ilustração Yann Valber

INÊS 249

Horóscopo de julho

Libra

23/9 a 22/10

Julho começa com a necessidade de se conectar com a intuição. A autorresponsabilidade se faz presente. No dia 5, há um momento de sorte na carreira. No decorrer do mês, a estrela brilha em sua sociabilidade: novas pessoas podem trazer possibilidades ótimas. Mas, é no dia 21, com a Lua Cheia em seu paraíso astral, que as energias estarão mais favoráveis.

Escorpião

23/9 a 21/11

Com a influência do elemento água no mês, você se sente mais confortável em viver sua verdade. O cuidado ficará nas questões internas. Promova a criatividade baseada na sua intuição. No dia 5, a espiritualidade manda um sinal, saiba reconhecê-lo. A família trará questões que precisarão ser resolvidas. Já no meio do mês, há um caminho bonito e harmônico.

Sagitário

22/11 a 21/12

Logo no começo do mês, parentes e assuntos domésticos serão a prioridade, já que será preciso resolver pendências. Cuidado com soluções imediatas, convém pensar antes de agir. Oportunidades envolvendo pessoas de fora, assim como viagens, não estão descartadas este mês. Julho promove transformações em seu lado emocional. Aja com equilíbrio.

Capricórnio

22/12 a 21/1

Com a influência de alguns planetas no seu setor de relacionamentos, o mês promove um acerto de contas com o amor. Será necessário abrir o lado emocional. O dia 5 é altamente favorável para os acasos. As parcerias profissionais também ganham estímulos, com possibilidades prósperas em vista. Dia 21 será um ótimo momento para aumentar sua renda.

Aquário

21/1 a 19/2

Aproveite toda a sua energia astral para promover bons andamentos no cotidiano e trabalho. Cuidado com embates nos relacionamentos, já que a briga pela razão será inevitável. Aprenda a transmutar o que não é necessário, pois o caminho está aberto para o amor por volta do dia 21. Cuidado com falsidades e ilusões, sobretudo com promessas de trabalho.

Peixes

20/2 a 20/3

Netuno fica retrógrado e promove uma quebra de crenças: os aparentes indícios podem trazer mensagens trocadas e será necessário ouvir mais sua intuição. No dia 5, sua criatividade será renovada. No dia 21, a Lua Cheia promove rebuliços no campo sentimental. No final do mês, Mercúrio dá um chega para lá na mesmice e traz movimento no amor.

Áries

21/3 a 20/4

Logo no começo de julho, há um encontro entre a razão e a emoção, no qual será preciso focar no equilíbrio para tomar decisões assertivas. Ao longo do mês, com os movimentos planetários em seu paraíso astral, você experimentará a renovação da autoestima. Priorize o autocuidado. Sua criatividade pode abrir portas importantes no trabalho.

Touro

21/4 a 20/5

Com a chegada de Netuno Retrógrado, o alerta fica por conta das amizades: cuidado com situações fantasiosas. Seus planos para o futuro também precisam de uma dose de realidade – fique atento para não imaginar demais e perder chances de realização. Há boas novas na família. Fique de olho em novos direcionamentos profissionais.

Gêmeos

21/5 a 20/6

O mês de julho traz movimentações na área financeira, oferecendo inclusive soluções para problemas do passado. Mas Netuno Retrógrado logo no início mostra que nem tudo serão flores: cuidado com promessas de crescimento rápido e oportunidades que parecem fáceis demais. Viagens curtas podem renovar sua energia este mês.

INÊS 249
Jequiti
+ Capricho
Pinkverse
Ofertas incríveis!
Descubra um novo
universo para
sua make.
Compre aqui ou
com uma
consultora:

ANGEL AGUIAR

Nascida no Jardim Ângela, São Paulo, a jovem escritora mistura suas vivências e a espiritualidade para realçar a identidade travesti

TEXTO KALEL ADOLFO

Poesia e intervenção artística. É com essas ferramentas que Angel Aguiar, de 23 anos, luta pelos direitos das travestis e mulheres pretas do Brasil. Exemplo disso é o livro *Dama de Paus*, primeira e única obra literária da escritora, lançada em maio de 2023 pelo selo Aula Viva. "Comecei a trabalhar nesse projeto há sete anos, quando decidi contar histórias sobre a minha travestilidade *[termo de origem francesa que simboliza o processo de construção do feminino]*. Essas vivências retratam um período em que eu estava definindo limites e dizendo para as pessoas: 'Olha, eu sou uma travesti, e eu quero que você respeite a minha mulheridade *[reprodução de comportamentos tidos como femininos, de acordo com a comunidade queer]*'", declara. O resultado é um compilado de "poesias que tocam em assuntos como autocuidado, manutenção de acolhimento e afeto, decolonização mental e povos originários e traficados", descreve. Em paralelo à escrita transformadora de Angel, está o projeto "De Marias Por Marias". Nele, a artista ocupa espaços públicos e ONGs recitando suas poesias e provocando reflexões acerca das estruturas socioculturais que marginalizam as minorias. "As pessoas me perguntam: 'Quem são essas Marias?'. Essas Marias são as mães pretas, as mães solo abandonadas pelos maridos dentro das comunidades, mas também as figuras relacionadas à minha religiosidade", afirma. Aqui, a poeta diz estar se referindo às pombagiras, guias espirituais de religiões afro-brasileiras. Inclusive, em *Ebó de Trava*, poesia presente em seu livro de estreia, Angel homenageia Maria Mulambo, entidade que rege a sua vida: "*Olha essa trava é feiticeira, ela vai te enfeitiçar! Olha essa trava é sorrateira, ela vai te superar! E se não vai cuidar da trava, Maria Mulambo vai cuidar!*". Nesse trecho, Angel se refere às pessoas que não se importam em machucá-la diariamente. "Maria Mulambo me auxilia a colocar o lixo para fora. Ela trabalha no âmbito da cura dos sentimentos", explica. O propósito de expor todas essas experiências, segundo Angel, é honrar tanto a sua ancestralidade quanto abrir caminhos: "Quero fazer com que você sinta um pouco do meu sofrimento não para lhe causar dor, mas sim, te instigar a ser um aliado nessa luta". □

Foto Flávia Agostinho

INÊS 249